



Nijland 22 juni 2016

Organisatie: Dorine Lycklama à Nijeholt

Intens waarnemen, gevoelig zijn voor sfeer, geluid of licht, emoties van anderen voelen als van jezelf..., typische eigenschappen van hooggevoeligheid. Maar ook: slecht tegen drukte kunnen, prikkelbaar en vermoeid zijn of overspoeld worden door de omgeving.

Wat hooggevoeligheid nu eigenlijk is, hoe het doorwerkt in je leven, wat absoluut de voordelen zijn, maar ook wat je kunt doen aan de lasten, dat alles kun je ontdekken in de dagworkshop Omgaan met hoogsensitiviteit in Nijland 2016. Je krijgt een werkelijk begrip van wat hoogsensitiviteit is en hoe het doorwerkt op je leven.

Het middagprogramma geeft zicht op de Cirkel van Overprikkeling, de methode van Annek Tol die inzicht geeft in hoeverre je eigenlijk overprikkeld bent en hoe je naar een goede balans voor jezelf toe kunt werken. De herkenning voor HSP (hoogsensitieve personen) zal een verademing zijn.

De workshop wordt gegeven door Annek Tol, coach-counselor, trainer en auteur, gespecialiseerd in hoogsensitiviteit en de effecten op psychische klachten. Van Annek kwam het boek 'Hoogsensitiviteit professioneel gezien' uit. Daarin laat zij haar heldere visie op hooggevoeligheid zien en hoe dit te vaak onterecht in de ziektesfeer wordt getrokken, terwijl het dat echt niet is. Het boek is geschreven om de hulpverlening een meer professionele visie op hoogsensitiviteit te geven, maar als HSP zelf geeft het je de logica over jezelf weer terug. Meer informatie en een preview van het boek is te vinden op de website: www.annektol.nl

Datum	22 juni 2016
Tijd	10.30 - 16.00
Lunch	13:00 – 14:00 uur
Plaats	De Mande, Nijland
Adres	Tramstrjitte 2A
Kosten	€ 60,00 (inclusief koffie/thee en lunch)
Opgave	rlycklamaanijeholt@kpnmail.nl