

23 september 2016 in Nijland

Ruimte maken voor jezelf

Dagworkshop over grenzen. 'In je eigen tuin blijven' voor HSP

'Je eigen tuin' wat is dat eigenlijk en hoe bewaak je die? Wat gebeurt er precies wanneer je over je grenzen heen gaat, wanneer je jezelf verliest, je onzeker wordt of wanneer je de emoties van de ander zo goed voelt dat je er last van hebt?

Annek Tol is auteur van het boek 'Hoogsensitiviteit professioneel gezien' en trainer van hoogsensatieve personen. "HSP voelen extreem goed aan hoe een ander zich voelt, hoe de sfeer ergens is, wat iemand nodig heeft en wat de ander graag wil. Vaak is het dan lastig om nog te voelen wat je zelf wilt en te bepalen waar je grenzen liggen."

Als je heel gevoelig bent kan het soms moeilijk zijn om fit te blijven in een omgeving met veel mensen. Drukke kan overweldigend zijn of je voelt je leeggetrokken, of het voelt alsof je er niet meer bij bent.

Hoe kun je in contact blijven met anderen zonder jezelf te verliezen? Hoe kun je empathisch zijn en toch bij jezelf blijven? En hoe zit het in een gezin? Kun je wel 'een eigen tuin' hebben terwijl je samenwoont met zoveel anderen?

Deze dag staat helemaal in het teken van bij jezelf blijven in relatie met anderen. Je wordt je bewust hoe het werkt en ontdekt hoe je het anders zou kunnen doen.

De workshop wordt gegeven door Annek Tol in samenwerking met Carry Abbo. Organisatie: Dorine Lycklama à Nijeholt

Datum	Vrijdag 23 september 2016
Tijd	10.30 - 16.00
Lunch	13:00 – 14:00 uur
Plaats	De Mande, Nijland
Adres	Tramstrjitte 2A
Kosten	€ 75,00 (inclusief koffie/thee en lunch)
Aanmelden	info@bekijkheteven.nu



ANNEK TOL