

# Verdieping van hoogsensitiviteit in werk en privé gevoeligheid begrijpen en hanteren



ANNEK TOL

Verdiepingstraining Veenendaal

Gepland in 2018: 16 en 30 nov november, 14 december en  
11 januari 2019 van 10 - 16:00 uur

Trainer: Annek Tol

**Vierdaagse training Verdieping van hoogsensitiviteit**

Intens waarnemen, gevoeligheid voor sfeer, emoties van anderen voelen en daar diepgaand over nadenken: typische eigenschappen van hooggevoeligheid. Maar ook: slecht tegen drukte kunnen, prikkelbaarheid, vermoeidheid en overvoerd raken in onze drukke maatschappij. Veel mensen zijn onzeker geworden van de manier waarop zij op de omgeving reageren. Herkenning in de typische eigenschappen van hoogsensitiviteit geeft weer rust en zelfvertrouwen en zicht op je eigen kleur die je aan het leven wilt geven.

In vier dagen krijgen deelnemers een schat aan informatie, herkenning, inzichten en begrip over zichzelf alsmede zicht op een nieuwe balans in je leven; eentje waarbij je rekening houdt met je sensitiviteit maar ook met je behoefte aan uitdaging en zinvolheid.

Doel is om op een nieuwe manier te gaan begrijpen welke invloed hoogsensitiviteit heeft op ieders leven en gezondheid en wat men daar eigenlijk in nodig heeft.

>>

Het grootste probleem voor mensen met zeer gevoelige 'antennes' is vaak dat dit zoveel energie kost. Veel voelen is een rijkdom, maar het is een kunst om je er niet door te laten overspoelen. Het is belangrijk om te leren filteren wat je binnen laat komen uit je omgeving. Stap één daarin is, dat je je bewust wordt van je grenzen en de signalen die je lichaam daarvoor geeft.

Hoogsensitiviteit kun je van jongs af aan hebben meegekregen, maar ook kunnen je zintuigen tijdelijk - door trauma of stress- 'op scherp staan'. Ieder mens heeft zo zijn eigen manieren aangeleerd om met zijn energie om te gaan. Soms leven mensen continu in strijd met zichzelf. Veel hooggevoeligen hebben hun voelhorens altijd op scherp staan en zijn onrustig geworden. Weer anderen 'geven zich helemaal' en zijn uitgeput na een dag, of gaan zo op in hun omgeving dat ze overvoerd raken door alle indrukken en zichzelf 'verliezen'. Je helemaal terugtrekken in jezelf helpt ook al niet veel, omdat je dan weinig vat meer hebt op de omgeving of steeds 'overlopen' wordt.

Tijdens deze verdiepende training ga je herkennen wat voor invloed hooggevoeligheid eigenlijk heeft op jouw leven en wat jouw stijl is geworden van omgaan met je energie. Je leert weer te vertrouwen op je sensitieve informatie en op een nieuwe manier om te gaan met jezelf, zo, dat je sensitiviteit tot z'n recht komt, je in je kracht blijft en je trouw kunt blijven aan jezelf. We doen ook oefeningen ter bewustwording van je aandacht en je energieveld, om te ontspannen en op te laden maar het belangrijkste is, dat je geen last meer hebt van je gevoeligheid, maar het juist in gaat zetten.

De workshop wordt gegeven door Annek Tol, auteur van Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Zij is een ervaren trainer en coach van cursussen rondom hoogsensitiviteit voor particulieren en professionals. Zij heeft zich gespecialiseerd in hoogsensitiviteit omdat zij merkte dat veel mensen zich weinig bewust zijn van almaar terugkerende overprikkeling en vermoeidheid. Vat krijgen op deze overprikkeling is vaak een belangrijk keerpunt in het verbeteren van ieders persoonlijke leven. Dit vormt dan ook een uitgangspunt achter al haar trainingen.

## Inhoud van de vier dagen

### 1. Hooggevoelig: hoe ben ik dat?

Wat hoogsensitiviteit feitelijk is weet je, maar wat ben je gaan doen om er mee om te gaan? Wat is je energiestijl geworden? Hoe ga je om met de druk om je te gedragen als niet-hsp? Herkennen van signalen en bewustwording van je sensitiviteit.

### 2. Kwaliteiten en stressfactoren

Hsp en specifieke kwaliteiten. Wat kom je tegen aan kwaliteiten en valkuilen rondom werken en wat als je je sensitiviteit in kan zetten? De Cirkel van Overprikkeling en de effecten van stress op de gezondheid. Effecten van dilemma's, cultuur, emoties en ervaringen.

### 3. 'Soep in de groep' en andere ongemakken

Welke invloeden spelen er allemaal een rol op je gevoel. De effecten van automatisch spiegelen bijvoorbeeld, overdracht of projectie. Over grensbewustzijn en manieren van verbinden. Effecten van hoogsensitiviteit op vriendschappen en intieme relaties. Invloed van rollen, onzekerheid of familiegewoonten. De 'tuintheorie'.

### 4. Balans in je leven, in werk en privé

Ruimte maken voor je eigen wijsheid. "Waar" nemen versus oude overtuigingen. Gebruik maken van je intuïtie. Waarderen, vertrouwen en inzetten van je sensitiviteit. Doen wat werkt en bepalen hoe je verder gaat.

## Indeling van de dag

Ochtendprogramma: van 10:00 – 12:30 uur  
Lunchpauze (wandeling mogelijk) in overleg 1 of 1.5 uur  
Middagprogramma van 14:00 uur tot ±16:30 uur

**Kosten:** € 580,- incl. koffie en thee  
@tol training en coaching hoogsensitiviteit  
[www.annektol.nl](http://www.annektol.nl)  
Aanmelding via email naar: [atol@hetnet.nl](mailto:atol@hetnet.nl)