



## HSP - Trajecten

### Wat fijn dat je interesse hebt in een HSP Traject!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wat de aanleiding ook is, iets in jou is getriggerd om deze stap te zetten. In dit document vind je meer info over wat de verschillende HSP Trajecten inhouden.

---

### HSP Kick-Off Traject (€295)

Een kort traject van 3 sessies van 60 minuten waarin je:

- Inzicht krijgt in jouw hoogsensitiviteit
- Praktische handvaten ontvangt om ermee om te gaan
- Tijd hebt om met inzichten te oefenen tussen de sessies (2-3 weken)

#### Onderwerpen:

1. Erkennen/herkennen van HSP
  2. Jouw belastbaarheid in kaart brengen
  3. Signalen herkennen en overprikkeling voorkomen
- 

### HSP Verdiepingstraject (€595)

Een verdiepend traject van 6 sessies van 60 minuten waarin je:

- Patronen doorbreekt en overtuigingen onderzoekt
- Jouw grenzen leert stellen en je HSP-kwaliteiten ontdekt

#### Onderwerpen:

1. Erkennen/herkennen van HSP
  2. Belastbaarheid in kaart brengen
  3. Signalen herkennen en overprikkeling voorkomen
  4. Afwijzingsgevoeligheid
  5. Grenzen stellen
  6. Jouw HSP-kwaliteiten
- 

### Vragen of kennismaken?

Heb je vragen of wil je direct een gratis kennismakingsgesprek inplannen? Neem dan contact op via de website of stuur een e-mail naar [be-su-are@outlook.com](mailto:be-su-are@outlook.com)

Lieve groet,  
*Marjolein*