

## HSP – Café

Wat fijn dat je interesse hebt in het HSP Café!

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 het HSP Café op **vrijdag 11 juli** in de **Volksuniversiteit van Papendrecht**.

Heb je vragen of wil je je direct aanmelden? Neem dan contact op via het [contactformulier](#)

---

### HSP & Zelfacceptatie

Veel Hoogsensitieve Personen (HSP) vinden het moeilijk om zichzelf volledig te accepteren zoals ze zijn. Ze ervaren hun hooggevoeligheid vaak als een last, bijvoorbeeld door de intensiteit van emoties of de constante prikkels uit hun omgeving. Tijdens dit HSP Café gaan we in op hoe je milder naar jezelf kunt kijken en je zelfacceptatie kunt vergroten, zodat je meer in balans komt en trouw kunt blijven aan jezelf.

### Wat kun je verwachten?

In het eerste uur duiken we in de theorie rondom het thema *HSP & Zelfacceptatie*. Je krijgt praktische tips en inzichten om zelfacceptatie meer ruimte te geven in je dagelijks leven. Het tweede uur is interactief: we gaan aan de slag met een opdracht die je helpt om inzicht te krijgen in jouw persoonlijke uitdagingen én sterke punten. Gedurende de hele ochtend is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen te delen.

### Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Praktische tools om jouw zelfacceptatie te verbeteren
- ✓ (H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren
- ✓ Waardevolle tips voor in jouw dagelijkse leven

### Wat is de locatie?

Volksuniversiteit Papendrecht  
Vondellaan 158  
3351 HG Papendrecht

### Parkeren?

Je kunt gratis parkeren tegenover de Volksuniversiteit (Vossiusstraat)



De ingang van de Volksuniversiteit bevindt zich aan de achterkant van het gebouw. Bij binnenkomst ga je naar rechts en in het achterste lokaal bevindt zich het HSP Café

### Wat zijn de kosten?

De toegang bedraagt €22,50 euro en dat is inclusief thee en iets lekkers

### Moet ik me vooraf aanmelden?

Ja, aanmelden doe je door een bericht te sturen via het [contactformulier](#)

Lieve groet,  
*Marjolein*