



## Lezing Hoogsensitiviteit

Wat fijn dat je interesse hebt in de lezing over hoogsensitiviteit!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wellicht wil je juist iemand in jouw omgeving beter begrijpen. Wat de reden ook is, iets heeft jou getriggerd om deel te nemen aan deze lezing en dat is een mooie eerste stap!

Hieronder vind je alle informatie over de lezing in **Bibliotheek AanZet te HI-Ambacht op vrijdag 12 juni in Week v/d HSP**

---

### Hoogsensitiviteit, wat is dat nu eigenlijk?

Tijdens deze interactieve en inspirerende lezing neem ik je mee in de wereld van hoogsensitiviteit. In mijn werk als Trainer-Coach voor HSP, begeleid ik hoogsensitieve personen (HSP) via coaching, workshops, lezingen en activiteiten zoals het HSP Café. Door mijn werk merk ik dat er nog veel onduidelijkheid en misverstanden bestaan over hoogsensitiviteit. Tijdens deze lezing vertel ik je daarom graag over wat hoogsensitiviteit écht inhoudt en wat het betekent om een HSP te zijn.

### Wat kun je verwachten?

Wist je dat ongeveer 1 op de 5 mensen hoogsensitief is? De kans is groot dat jijzelf of iemand in jouw omgeving ermee te maken heeft. Het brein van een HSP werkt anders, wat zorgt dat zintuigelijke en emotionele prikkels intenser binnenkomen en ook nog eens diepgaander worden verwerkt. Een van de gevolgen hiervan is dat je gevoeliger kunt zijn voor licht, geluid of geur, maar ook dat je sfeer en emoties van anderen sterker aanvoelt.

### Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Een helder beeld over wat hoogsensitiviteit is en hoe je de eigenschappen herkent
- ✓ Praktische tips over wat te doen bij overprikkeling en hoe je dit kunt voorkomen
- ✓ Een gevoel van (h)erkenning door het samenzijn met gelijkgestemden

Of je nu zelf hoogsensitief bent, iemand in je omgeving beter wilt begrijpen of gewoon nieuwsgierig bent, deze lezing biedt inzichten voor iedereen. Laat deze kans niet aan je voorbijgaan en leer meer over hoogsensitiviteit en hoe je balans creëert tussen prikkels en rust.

### Wat is de locatie?

Bibliotheek AanZet  
Hoge Kade 50  
Hendrik-Ido-Ambacht

### Aanvang

De lezing is van 10.00-11.30 (inloop v.a. 09.45)

### Parkeren?

Je kunt gratis parkeren naast de bibliotheek of aan de overkant bij de Ridderhal. Je fiets kun je stallen voor de bibliotheek.

### Wat zijn de kosten?

De toegang is gratis, vergeet je alleen niet even vooraf aan te melden via de website van Bibliotheek AanZet. De link vind je in de agenda op de [website](#).

Heb je nog vragen? Neem dan gerust contact op via het [contactformulier](#)

Lieve groet,  
*Marjolein*