



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 geraakt of nieuwsgierig geworden. Hieronder vind je meer informatie over het HSP Café op **vrijdag 2 oktober** in de **Volksuniversiteit van Papendrecht**.

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

Thema: Trouw blijven aan jezelf

Verandering hoort bij het leven. Een nieuwe fase, een andere baan, veranderende relaties, kinderen die ouder worden, nieuwe mensen om je heen of simpelweg omstandigheden die anders lopen dan je had verwacht. Als HSP kun je veranderingen soms extra intens ervaren. Je denkt diep na over situaties en voelt vaak haarfijn aan wat er bij anderen speelt. Juist daardoor kan de neiging ontstaan om je aan te passen. Aan wat een ander nodig heeft of aan wat *je denkt* dat anderen van je verwachten.

Maar waar ligt de grens tussen meebewegen met wat het leven van je vraagt en jezelf aanpassen om aan de verwachtingen van anderen te voldoen? **Hoe blijf je in dit soort situaties trouw aan jezelf en wanneer pas je je aan?**

Tijdens deze editie van het HSP Café gaan we hiermee aan de slag. We onderzoeken wat aanpassen voor jou betekent, waar die behoefte vandaan komt en hoe je dicht bij jezelf kunt blijven.

Wat kun je verwachten?

We gaan met elkaar in gesprek over dit boeiende onderwerp en staan o.a. stil bij:

- hoe jij omgaat met veranderingen
- het verschil tussen gezond meebewegen en jezelf aanpassen
- welke verwachtingen je van jezelf hebt en welke verwachtingen je bij anderen ervaart

Naast het gesprek is er ruimte voor persoonlijke reflectie en doen we een oefening in het verlengde van het thema. Het gaat daarbij niet om goed of fout, maar we staan vooral stil bij de vraag: **Wat klopt voor mij?**

Locatie

Volksuniversiteit
Vondellaan 158 - Papendrecht

Tijdstip

10.00 – 12.00 uur (inloop v.a. 09.45 uur)

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.

Kosten

De toegang bedraagt €25,- en dat is inclusief koffie/thee en iets lekkers.

Aanmelden

Aanmelden doe je door een bericht te sturen via het [contactformulier](#). De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers, waardoor er ruime aandacht is voor iedereen.

Lieve groet,
Marjolein