

## PRAKTISCH

### DATA EN PRIJZEN?

Voor informatie over data en prijzen verwijzen we graag door naar [www.centrumopenmind.be](http://www.centrumopenmind.be)

### LOCATIE

De workshops gaan door in de ruimtes van Open Mind. Deze zijn speciaal ingericht voor hoog gevoelige mensen. bv geen TL-licht, geen onnodige prikkels, stof-vrij, warm en gezellig.

### MEEBRENGEN

Wij hebben kussentjes, bankjes, dekentjes, pen en papier en alles wat je zou kunnen nodig hebben. In de zaal werken we op een aangename kurkvloer; breng gerust je warme sloffen of dikke kousen mee.

Gedurende de dag is er koffie, thee, water en een lichte maaltijd voorzien. Je hoeft dus niets mee te brengen, alles is inbegrepen in de prijs.

### DE REEKS

De reeks omvat 8 workshops naar keuze uit de reeks van 10. Je kan een eerste workshop volgen aan de volle prijs en daarna beslissen om over te gaan naar de reeks.

De workshops worden ongeveer maandelijks gegeven, met uitzondering van de zomervakantie. Ze gaan jaarlijks afwisselend op zaterdagen of zondagen door. Je kan je keuze over meerdere jaren spreiden. Je krijgt voorrang bij aanmelding.

---

### CENTRUM OPEN MIND

Bredestraat 11-13  
te Lievegem - Lovendegem (bij Gent)

---

### INFO EN INSCHRIJVINGEN

[www.centrumopenmind.be](http://www.centrumopenmind.be)  
[www.hoog-gevoelig.be](http://www.hoog-gevoelig.be)  
[info@centrumopenmind.be](mailto:info@centrumopenmind.be)  
09 370 80 72



## Hoog Sensitieve Personen

10 thematische workshops voor HSP

- Je plek innemen
- Omgaan met overprikkeling
- Heel je kwetsuren
- Grenzen leren stellen
- Bescherm jezelf
- Denken en Voelen
- Emotioneel stabiel
- HSP en relaties
- HSP op de werkvloer
- Hoog Gevoelige Kinderen

[www.hoog-gevoelig.be](http://www.hoog-gevoelig.be)



## JE PLEK INNEMEN



Vele HSP-ers hebben nogal eens de neiging zichzelf weg te cijferen. Hoe zorg je dat je een plek krijgt en hoe neem je die dan ook in. Dat leer je in deze workshop.

## PRIKKELNIVEAU



Teveel prikkels kan je als HSP moeilijk verwerken, te weinig prikkels is ook een probleem. Wat zijn de parameters en hoe doseer je correct.

## GRENZEN STELLEN



Leren NEEN zeggen is voor de meeste gevoelige personen een waar probleem. Je stelt het zo lang uit tot je ontploft en dan is het weer fout....

## EMOTIONEEL STABIEL



Leven in Ups en Dows hoort er bij. Een beetje controle over deze schommelingen maakt je leven en dat van je omgeving een stuk aangenamer.

## ENERGETISCHE BESCHERMING



Als je gevoelig bent voor de stemmingen van een ander, dan zou het wel eens kunnen gebeuren dat jij die stemmingen overneemt of zelfs draagt...

**Open Mind is als eerste in België en Nederland** sinds 1998 actief rond het thema HSP. Nog voor de gekende boeken van Elaine Aron op de markt verschenen, kon je jaargroepen volgen.

Vanuit deze groepen is een traject ontstaan met verschillende HSP workshops. Je kan komen voor een specifiek thema of een reeks van 8 volgen wanneer het jou past. Je kan elke workshop ook in een privé-sessie volgen aan dezelfde prijs.

**HSP kenmerken:** herken je jezelf in het onderstaande, dan kunnen we jou begeleiden in je hooggevoeligheid.

### Type 1: beïnvloedbaar door alles en iedereen

- je bent gemakkelijk overprikkeld (familiefeesten - werkomgeving, geluiden, licht, drukte,..)
- je neemt gemakkelijk gevoelens van anderen over
- je leeft met hoogtes en laagtes

### Type 2: je gaat gemakkelijk alles gaan analyseren

- je bent altijd wel aan iets aan het denken
- voor je iets onderneemt onderzoek je grondig
- piekeren kan je als geen ander
- Je komt moeilijk tot actie

### Type 3: je hebt je afgesloten van je gevoelens

- je bent zeer rationeel en observeert graag
- diep van binnen ben je eenzaam, niemand begrijpt je
- anderen bepalen jouw gevoelens
- je vermijdt diep contact met anderen
- je leven mist avontuur

### Voor alle HSP types van toepassing

- rijke, complexe innerlijke belevingswereld
- je hebt oog voor detail
- kunst en muziek kunnen je diep ontroeren
- je hebt regelmatig een juist voorgevoel

## HSP EN RELATIES



Relaties tussen HSP-ers of met een HSP zijn vaak spannend. Hoe geniet je van de kwaliteit, zonder teveel drama en spanningen.

## HSP KWETSUREN



Situaties uit het verleden hebben je leren omgaan met je gevoeligheid. Niet altijd op de meest voedende manier. Je kan er anders leren mee omgaan!

## DENKEN EN VOELLEN



Veel voelen is vaak ook veel denken. Meestal is het of-of. Hoe kunnen je denken en voelen opnieuw samenwerken ipv strijd te voeren.

## HSP OP JE WERK



Sommige werkomgevingen zijn echt wel een ramp voor HSP's. Wat kan je er aan doen, waar moet je op letten. Veel praktische tips.

## HSP KINDEREN



Meer en meer kinderen zijn hooggevoelig. De handleiding voor ouders en begeleiders wordt vaak niet meegeleverd. Hier krijg je praktische tips.