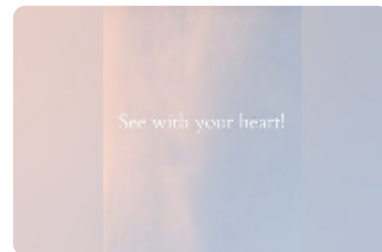


Coaching Hoogsensitiviteit

Kinderen, Jongeren, Volwassenen

traject



Inner Spring



Dinsdag 6 juni 2023 van 16:00 tot 17:00 uur

Afgelopen



Diamantstraat 12

Nijmegen, Nederland



Terugkerende activiteit

Elke 2 weken op dinsdag, donderdag en vrijdag tot en met 7 juli 2023

Coaching Hoogsensitiviteit voor kinderen, jongeren en volwassenen.

Individueel traject op maat.

'You speak to me with words, I look at you with feelings.' Hoogsensitief zijn, betekent dat je beschikt over een verhoogde sensitiviteit van het bewustzijn en de zintuigen. Het heeft voordelen: sterk invoelend vermogen, zachtaardig, sterke intuïtie, intens kunnen genieten, authentiek zijn. Het kan ook kwetsbaar maken en problemen geven: niet goed weten met je hoogsensitiviteit om te gaan, slaapproblemen, je teveel aanpassen, er veel bij je binnen komt, je niet goed begrepen voelen, moeite hebben met grenzen, emoties als heftig ervaren, moeite hebben met school/studie/werk.

Het kan prettig zijn hier individuele aandacht bij te krijgen. Inner Spring biedt individuele trajecten.

Het kan regulerend werken en ondersteunen. Meer in het nu te zijn, meer naar je hart te luisteren en te vertrouwen. Van daaruit meer ontspanning en plezier ervaren en beter om te kunnen gaan met spanningen en stressvolle situaties.

Onderwerpen die aan bod komen: bewustwording, hoogsensitiviteit als kracht, stilstaan bij emoties, omgaan met stress en angst, grenzen, vertrouwen in jezelf.

Je krijgt oefeningen en tools bij het leren verwerken van prikkels, het voelen en aangeven van eigen grenzen, het reguleren van emoties, het omgaan met 'je anders voelen', het terugkrijgen van je energie, het bij jezelf blijven in sociale contacten, het inzetten van hoogsensitiviteit als kracht.

De sessies kunnen bijdragen dat je: je weer lichter en in balans voelt, beter in je vel komt, meer zelfzeker en weerbaar wordt, (h)erkenning voelt met je eigenschap, meer bewust raakt van je systeem.

Serie dinsdag Volwassenen / Studenten:

9/5, 23/5, 6/6, 20/6. Tijd 9.15 - 10.15u.

16/5, 30/5, 13/6, 27/6. Tijd 9.15 - 10.15u.

Serie vrijdag Volwassenen / Studenten:

12/5, 26/5, 9/6, 7/7. Tijd 11.30 - 12.30u.

Andere dag/tijd in overleg mogelijk.

Serie donderdag Kinderen / Tieners:

11/5, 25/5, 8/6, 6/7. Tijd 16.00 - 17.00u.

Serie vrijdag Kinderen / Tieners:

12/5, 26/5, 9/6, 7/7. Tijd 14.30 - 15.30u.

Andere dag/tijd in overleg mogelijk.

Workshop / cursus

