



Dinkelwijk 18
3831 MG Leusden
06 2267 5006

info@dynanoia.nl
www.dynanoia.nl

IBAN NL05 ASNB 0708 0027 14
BTW NL1689.57.152.B01
KvK 32102779

WEEK VAN DE HSP 2023

Van 12 tot en 18 juni is de landelijke week van de HSP en als HSP coach draag ik daar graag mijn steentje aan bij.

Maandag 12 juni

Je kunt een **individueel gesprek over HSP** van een uur aanvragen voor de gereduceerde prijs van € 75,00.

Locatie: Leusden

Dinsdag 13 juni

Workshop - Ik-grens bewust zijn

Inzicht in hoe je (geen) grenzen aanvoelt en aangeeft

Locatie: Hoogland

Woensdag 14 juni

Workshop - Wat communiceer jij (niet) als HSP-er?

Inzicht in jouw communicatiestijl als HSP-er

Locatie: Leusden

Donderdag 15 juni

Workshop - HSP: doorn of diamant?

Een dag vol psycho-educatie over HSP

Locatie: Hoogland

Vrijdag 16 juni

Terugkomdag voor deelnemers aan de korte opleiding Professioneel begeleiden bij HSP van CC Excellence

Op 6 oktober start er een nieuwe opleidingsgroep, zie voor meer informatie [Professioneel Coachen bij HSP - Excellence Opleiding \(excellence-opleiding.nl\)](https://www.dynanoia.nl/excellence-opleiding)

Ik-grens bewust zijn

Inzicht in hoe je (geen) grenzen aanvoelt en aangeeft

Grenzen aanvoelen en aangeven is zo makkelijk nog niet. Zeker niet voor een HSP-er die vaak heel veel aanvoelt bij de ander maar voor wie het vaak lastiger is om bij het eigen gevoel te komen. En zich regelmatig afvraagt: wie ben ik nou eigenlijk zelf? Inzicht in het ik-grensbewustzijn kan hierbij zeer helpend zijn. Het is een effectieve methode die snel inzicht geeft en je bewust maakt van wat je (niet) doet in de interactie met je omgeving. Door je ik-grensbewustzijn te ontwikkelen kun je deze versterken en zal je zelfwaardering groeien. Dit verandert de relatie met jezelf en de mensen om je heen. Hoe bewuster je bent van je eigen ik-grens en je eigen innerlijk ruimte, des te bewuster kun je verschillende perspectieven innemen. Je gaat feilloos aanvoelen of je vanuit je gevoel of cognitief waarneemt en wat op dat moment 't meest helpend is. We werken het thema heel visueel uit en dit brengt je meteen op de diepere laag waar jouw aandachtspunten liggen als het gaat om grenzen. Laat je verrassen!

Praktische informatie

- De workshop wordt gehouden op 13 juni van 9.30 tot 16.00 uur
- Locatie: Sint-Martinuskerk, Kerklaan 22, 3828 EB Hoogland
- De kosten zijn € 132,50 incl. BTW, je ontvangt hiervoor:
 - o Koffie en thee en een heerlijke lunch
 - o Studiemateriaal
- Bij annulering wordt € 50,00 in rekening gebracht

Opgave

Stuur een mail naar cobyvanderzee@dynanoia.nl



Dinkelwijk 18
3831 MG Leusden
06 2267 5006

info@dynanoia.nl
www.dynanoia.nl

IBAN NL05 ASNB 0708 0027 14
BTW NL1689.57.152.B01
KvK 32102779

Wat communiceer jij (niet) als HSP-er? *Inzicht in jouw communicatiestijl als HSP-er*

Communiceren is een complex geheel waarin de non-verbale signalen een grote rol spelen. Als HSP-er pik je heel veel op en je denkt dat dit bij de ander ook zo is. Gaandeweg het leven heb je vast al ontdekt dat dit niet bij iedereen in dezelfde mate gebeurt. Dat kan een gevoel van verwarring of zelfs vervreemding en eenzaamheid opleveren. Zeker als jij 't gevoel hebt dat je heel veel signalen uitzendt maar dat deze niet opgepikt leken te worden door je ouders en nu door je partner, kind, leidinggevende enz. Inzicht in je eigen manier van communiceren kan heel veel helderheid geven. In de workshop staat het communicatieprofiel van LIFE Languages™ centraal. Je vult een aantal dagen vóór de start van de workshop een digitale vragenlijst in en dan wordt er een uitgebreid rapport aangemaakt. Het communicatieprofiel biedt een concreet inzicht in je eigen, persoonlijke en unieke communicatiekracht. Het geeft je inzicht in je passie, behoeften, leerstijl, datgene wat je motiveert en wat je meest actieve stijl is.

Programma

Je krijgt een uitgebreide toelichting op de zeven communicatietalen van het profiel en er is ruimte om hiermee te oefenen en al je vragen hierover te stellen aan de hand van je eigen praktijksituaties die meteen oppoppen.

Let op: Tijdige opgave is noodzakelijk zodat ik je een link kan sturen waarmee je een digitale vragenlijst in kunt vullen.

Praktische informatie

- De workshop wordt gehouden op 14 juni 2023 van 13 uur tot 17 uur
- Locatie: Dinkelwijk 18 te Leusden
- De kosten zijn € 150,00 incl. BTW, je ontvangt hiervoor:
 - o Koffie en thee met wat lekkers
 - o Een LIFE Languages™ communicatieprofiel met een uitgebreid rapport
 - o Een studiemap met extra materiaal
 - o Kaartjes met een samenvatting van de talen
- Bij annulering wordt € 100,00 in rekening gebracht indien communicatieprofiel al aangemaakt is, € 50,00 indien er nog geen profiel is gemaakt.

Opgave

Stuur een mail naar cobyvanderzee@dynanoia.nl



Dinkelwijk 18
3831 MG Leusden
06 2267 5006

info@dynanoia.nl
www.dynanoia.nl

IBAN NL05 ASNB 0708 0027 14
BTW NL1689.57.152.B01
KvK 32102779

HSP: doorn of diamant?

Hoogsensitiviteit is een schitterend kenmerk van wie je bent maar tegelijkertijd kun je er ook weleens last van hebben. In deze workshop krijg je psycho-educatie over wat HSP nou precies is, kenmerken van HSP en de werking van het brein bij HSP. Thema's die veel voorkomen bij HSP zijn bijvoorbeeld veel aanvoelen maar moeilijk bij eigen gevoel kunnen komen, afwijzigingsgevoeligheid, perfectionisme, faalangst en grenzen aangeven.

Voordat je nu denkt dat er alleen maar 'doorntjes' zijn, er zijn juist ook vele mooie facetten van HSP en dan ligt de diamant te schitteren! Kennis over en inzicht in HSP geven je als het ware een nieuwe bril om naar jezelf te kijken. Je zelfinzicht en zelfvertrouwen groeien doordat je de aangeboden stof meteen op jezelf kunt betrekken en de kracht van HSP nadrukkelijk aan bod komt. Door te starten met de psycho-educatie krijg je eerst een theoretisch kader waarna we de praktijk van alledag erbij betrekken. Hoe ga je bv. om met allerlei prikkels, hoe geef je grenzen aan en heel belangrijk: hoe geef je aandacht aan zelfzorg?

Naast tips en tools is er tijdens deze dag volop ruimte voor 'Vraag maar raak'; jouw vragen en ervaringen mag je inbrengen waardoor je maatwerk voor jezelf creëert. Je ontvangt een studiemap en er zijn veel boeken ter inzage waarvan sommige ook ter plekke te koop zijn. Ik zie ernaar uit om je op ontspannen wijze te ontmoeten, want voor de prijs van een coachgesprek hebben we nu een hele dag om samen op te trekken!

Praktische informatie

- De workshop wordt gehouden op 15 juni 2023 van 9.30 tot 16.00 uur
- Locatie: Sint-Martinuskerk, Kerklaan 22, 3828 EB Hoogland
- De kosten zijn € 132,50 incl. BTW, je ontvangt hiervoor:
 - o Koffie en thee en een heerlijke lunch
 - o Een studiemap
- Bij annulering wordt € 50,00 in rekening gebracht

Opgave

Stuur een mail naar cobyvanderzee@dynanoia.nl