

Omgaan met hoogsensitiviteit

Voor HSP om krachtiger in het leven te staan



ONLINE
Groeitraject



Cascade Coaching
Sofie Clouts

'Krachtvat' groeitraject voor HSP

Sta krachtig in het leven met je gevoeligheid

Ben je een gevoelig persoon en wil je begrijpen wat hoogsensitiviteit (hsp) precies is?

Wil je zelf je leven sturen in de richting van meer flow, vreugde en energie?

Wil je leren je grens bewaken, stop zeggen of je juiste plek innemen?

Wil je graag minder last hebben van je emoties of van piekergedrag?

Wil je weten wie je echt bent en hoe jij je gevoeligheid als een talent kan inzetten?

Met deze en andere vragen kan je als HSP terecht in het 'Krachtvat' groeitraject.

Ik begeleid je graag op deze weg naar meer kracht en geluk.

Sofie Clouts – Cascade Coaching

Over Cascade Coaching en Sofie Clouts

Het is mijn missie om zoveel mogelijk mensen **in hun kracht** te zetten. Als jij weet wat je nodig hebt en dat gaat respecteren, als jij weet wie je bent en dat begint neer te zetten en als jij dit tenslotte weet te doen vanuit een goede verbinding met anderen, ervaar je **werkelijk geluk**.

Dan krijg je energie, is een engagement nemen niet zwaar en wordt het leven zinvol en plezierig.

In de coachpraktijk Cascade Coaching werk ik als life coach, energetisch coach en loopbaancoach. Ben je hooggevoelig of heb je last van stress of een burn-out, dan is mijn ervaring een extra troef. Via Cascade Coaching bied ik groepstrajecten aan voor HSP om krachtiger in het leven te staan. Daarnaast ben ik lesgever intuïtieve ontwikkeling en verdiepingsmodules bij Timotheus en trainer voor coaches voor de Opleiding Intuïtieve coach bij Coach Clinic.

Waarom het krachtvat groeitraject volgen?

Uit onderzoek blijkt dat **één op vijf mensen** hoogsensitief is. Lang niet iedereen weet dit over zichzelf. Mensen vertellen me dat ze een hele periode van hun leven niet wisten wat er met hen aan de hand was. Ze raakten overprikkeld maar voelden het niet aankomen. Vervolgens wisten ze niet wat ze nodig hadden om zich terug comfortabel te voelen. Ongewild geeft dit spanningen in de relatie, met de kinderen of op het werk. Niet zelden ontstaan er gezondheidsklachten.

Eens je erachter komt dat je hoogsensitief bent, geeft dit rust, én nieuwe uitdagingen. Zoals je hoogsensitiviteit erkennen, je durven tonen of je grens respecteren. We leven in een snelle en drukke wereld en hoogsensitieve mensen raken daardoor **extra snel overprikkeld**. Bovendien krijgen we al van bij de opvoeding mee dat we krachtig en succesvol horen te zijn. Logisch dus dat gevoelige mensen hun onrust of onzekerheden niet graag tonen. Sommige gevoelige mensen **sluiten zich af van hun gevoel**. Zij zouden zichzelf niet als hooggevoelig bestempelen, maar zijn het vaak wel. Tenslotte kost jezelf verbergen veel energie en het vreet aan je eigenwaarde. Gevolg is dat veel sensitieve mensen vermoeid zijn, piekeren of gespannen zijn.

Hooggevoelige mensen en hun omgeving ervaren onmacht omdat ze niet weten hoe om te gaan met elkaar. Als jij snel dichtklapt of geregeld een vat aan emoties bent weet je vast hoe lastig dat is voor jou én je omgeving. Hoe spreek je over je gevoeligheid? Hoe blijf je in verbinding? Inzicht hierin maakt dat je in je kracht blijft en krijgt wat je uiteindelijk wenst: gewoon **gelukkig samen leven**.

In het online 'Krachtvat groeitraject' geef ik, gebaseerd op wetenschappelijke fundamenten, een **kader over wat hoogsensitiviteit precies is**. We bespreken de verschillende types hoogsensitiviteit en de uitingsvormen van overprikkeling. Je brengt je eigen hoogsensitieve stukjes in kaart. Themagewijs leer je dan je gevoeligheid (h)erkennen en van je hooggevoeligheid een kracht maken. Je krijgt inzicht over hoe je overprikkeling kan voorkomen en wat je nodig hebt om terug te zakken naar een comfortabele situatie. We creëren een online plek waar je gevoeligheid aan bod kan komen en delen vooral wat werkt en versterkt.

Dit traject bevat 6 typische hsp-thema's. Een diepgaande verandering gebeurt immers niet in een-twee-drie. Inzicht in wie je bent en hoe je patronen verandert is een **stapsgewijs** proces. De volle rijkdom van het integreren van je gevoeligheid komt tot zijn recht doorheen het volledige online traject. Zie deze groeireeks gerust als **een investering in jezelf !**

Praktisch :

Het online groeitraject omvat **zes online thema's** en **kost 300 €**.

Het traject gaat door op **vrijdagochtend van 9.30 tot 12.30 uur :**

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Wat is hsp & bewaak je prikkelniveau | vr. 5/02/2021 |
| 2. Soorten hoogsensitiviteit & harmonieuze relaties | vr. 12/02/2021 |
| 3. Kwetsuren helen, grenzen & energetische bescherming | vr. 26/02/2021 |
| 4. Hsp in balans: denken & voelen | vr. 05/03/2021 |
| 5. Stress, veerkracht & energiebalans | vr. 12/03/2021 |
| 6. Talent en missie & in je kracht op het werk en in je leven | vr. 19/03/2021 |

Hoe schrijf ik me in?

Inschrijven doe je door een mail te sturen naar sofie@cascadecoaching.be of het contactformulier op de website in te vullen. Indien je een factuur wenst, geef dan zeker je facturatiegegevens mee. Je krijgt bevestiging via mail van je inschrijving. Op dit moment is deze definitief. Zodra je het bedrag van 300 euro hebt gestort op BE50 9731 5708 9918 ontvang je de zoom-link om deel te nemen.