



L'ALTA SENSIBILITA' (High Sensitivity) è un tratto di personalità dimostrato dalla fine degli anni '90 dalla dott.ssa Aron in California e approfondito in ambito genetico, neuroscientifico ed evolucionistico, e rappresenta una variabilità intersoggettiva nei meccanismi di sopravvivenza in ogni specie animale. Ha una componente ereditaria e si manifesta sin da bambini. Le Persone Altamente Sensibili sono caratterizzate da una maggiore profondità di elaborazione degli stimoli esterni e interni, e costituiscono il 20% della popolazione, nella medesima proporzione uomini e donne.

Dal 2014 la dott.ssa Lupo ha avviato un progetto di diffusione degli studi sul tratto dell'Alta Sensibilità qui in Italia, dal 2016 è iscritta nella lista internazionale dei Terapeuti esperti di HSP e dal 2018, a seguito del "Advanced course on the concept, measurement, and research regarding Sensory Processing Sensitivity and the Highly Sensitive Person" tenuto dalla dott.ssa Aron a San Francisco, è una Consulente sul tratto Alta Sensibilità come Advanced Training HST Consultant.



Persone Altamente Sensibili - HSP Italia™

**Essere Altamente Sensibili:
Vivere in modo così profondo tutto ciò che ci accade e avere bisogno di strategie per non sentirsi schiacciati**
Workshop teorico - esperienziale

TORINO

DOMENICA 27 OTTOBRE 2019, ORE 10 - 17

Condotta da dott.ssa Elena Lupo

Se siete persone altamente sensibili vi potrebbe ad esempio essere capitato di:

- *Accorgervi di percepire più profondamente e dettagliatamente degli altri*
- *Sentirvi più facilmente di altri sovraccaricati dalle situazioni, soprattutto di tipo emotivo*
- *Mettere voi stessi all'ultimo posto, ad esempio in famiglia o nel lavoro*
- *Essere molto attenti agli sguardi altrui e avere paura del loro giudizio*
- *Appassionarvi a studi e hobby legati alla conoscenza di voi stessi o degli altri*
- *Sentire un profondo bisogno di armonia, tempo e accoglienza nel rapporto con gli altri*
- *Essere di aiuto agli altri come confidenti, riferimenti, mediatori, motivatori*
- *Provare una forte empatia, per gli esseri umani o anche animali*

L'incontro prevede una parte introduttiva teorica di presentazione del lavoro della dott.ssa Aron sul tratto dell'alta sensibilità, con particolare riferimento al funzionamento HSP e agli aspetti "pratici" della vita delle PAS: le principali caratteristiche e difficoltà, e le strategie nella quotidianità. Verranno poi proposte

alcune attività di tipo espressivo/esperienziale, secondo l'approccio psico-corporeo Biosistemico, per approfondire questa caratteristica a livello personale. Si suggerisce abbigliamento comodo e calzini antiscivolo.

Sede: Centro studi Sereno Regis, via Garibaldi 13 - Torino. Quota iscrizione: 80 euro
Per informazioni e iscrizioni: info@personealtamentesensibili.it