



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 evolutivo, 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 di queste conoscenze qui in Italia, contribuendo a favorire una maggiore cultura sulle Persone Altamente Sensibili, con l'obiettivo di aiutarle a comprendersi, accettarsi, e attuare strategie per vivere meglio la propria elevata sensibilità.

Altamente Sensibili: Cogliere mille sfumature in ogni dettaglio



20 Gennaio 2018

Dalle ore 15 alle ore 19

Sede: Centro Integra, via Emilia Levante 59 a Bologna

Condotta dalla dott.ssa Elena Lupo

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico
Licensed Therapist HSP-Knowledgeable,
Autrice del libro "Il tesoro dei bambini sensibili", 2017

Se siete Persone Altamente Sensibili vi potrebbe 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, motivatori*
- *Provare una forte empatia, per gli esseri umani o anche animali*

L'incontro prevede una presentazione teorica del tratto dell'alta sensibilità, in ambito genetico, evolutivo, neurofisiologico e comportamentale e l'approfondimento degli aspetti "pratici" della vita quotidiana: le principali caratteristiche e difficoltà, e le strategie nella quotidianità, sia nell'adulto che nel bambino.

Il costo è di 50 €, le cui modalità di versamento saranno specificate via mail al momento della richiesta di iscrizione. Al termine del seminario verrà consegnato un attestato di partecipazione.

Per informazioni e iscrizioni: altamente.sensibili@gmail.com

www.personealtamentesensibili.it