



**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 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 sua referente italiana ufficiale sul tratto Alta Sensibilità come Consulente HSP di Training Avanzato.

# Workshop: Non ti scordar di te



**20 Ottobre 2018**

**Dalle ore 10 alle ore 17**

**Sede: Tara7, Piazza Marconi 7 A, Vimercate (MB)**

**Condotta dalla dott.ssa Elena Lupo**

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico  
Licensed Therapist HSP-Knowledgeable,  
Formazione avanzata in Psicoterapia Biosistemica (2018)  
Advanced Training HSP Consultant (2018)  
Autrice del libro "Il tesoro dei bambini sensibili", 2017

Se sei una persona altamente sensibile ti sarà capitato di sentirti sovrastimolato dal mondo esterno, in balia di aspettative e richieste. La necessità primaria, come sostiene la dott.ssa Aron, è quella di riappropriarsi dei propri limiti e confini corporei, di riacquistare il diritto di sentire ed esprimere, occupare uno spazio e proteggersi dalle invasioni degli altri.

*"Passiamo troppo tempo a cercare di piacere a tutti, sin da bambini, e perdiamo di vista chi siamo e cosa vogliamo perché rimane sempre confuso con quello che gli altri vogliono da noi."*  
E. Lupo

Per chi non è stato abituato a rispettare i propri limiti e confini, non sono facili da riconoscere e gestire da adulti. Per questo il workshop esperienziale si propone come strategia di riappropriazione del proprio spazio corporeo ed emotivo, per legittimare il proprio "modo di stare nel mondo", pur mantenendo positiva la relazione con l'altro.

La giornata sarà composta di diverse fasi: accoglienza, introduzione teorica mediante slides e attività di tipo esperienziale/corporeo legate al tema, condivisione e conclusione  
Specifico: suggeriamo abbigliamento comodo e calzoncini antiscivolo

Il costo è di 70 €, le cui modalità di versamento saranno specificate via mail al momento della richiesta di iscrizione. Informazioni e iscrizioni: Dott.ssa Anne L.B. Bourgaux - [info@tara7.eu](mailto:info@tara7.eu)