



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.

# Altamente Sensibili: Cogliere mille sfumature in ogni dettaglio



**10 Novembre 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,  
Formazione avanzata in Psicoterapia Biosistemica (2018)  
Advanced Training HSP Consultant (2018)  
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.

Con l'occasione verrà inoltre presentato il libro della dott.ssa Aron "Persone Altamente Sensibili" ed. Mondadori.

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.

**Informazioni e iscrizioni: [altamente.sensibili@gmail.com](mailto:altamente.sensibili@gmail.com) - [www.personealtamentesensibili.it](http://www.personealtamentesensibili.it)**