



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



*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**  
**Seminario teorico - esperienziale**

**MILANO**

**DOMENICA 07 APRILE 2019, ORE 10 – 17**

Condotto 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, in ambito genetico, evolutivo, neurofisiologico e comportamentale e sugli 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: Metis, Corso Buenos Aires 64/d, Milano. Contributo di partecipazione: 80 euro**  
**Per informazioni e iscrizioni: [info@personealtamentesensibili.it](mailto:info@personealtamentesensibili.it)**