



**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

## La cura di sé e il benessere del corpo nelle Persone Altamente Sensibili



**01 Dicembre 2018**

**Dalle ore 10 alle ore 17**

**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

**In co-conduzione con la dott.ssa Anna Carla Scesi**  
Biologa, Counselor, HSP Advisor

### **Programma della giornata:**

- . 10.00 - 11.30 Presentazione teorica del tratto Alta Sensibilità in relazione al corpo
- . 11.45 - 13.00 L'esperienza di ascolto del corpo come PAS
- . 14.00 - 17.00 Come gestire al meglio le energie che si muovono nel corpo in relazione con l'altro e con l'ambiente

### **Temi che tratteremo:**

- 1) L'ascolto del corpo e consapevolezza del suo funzionamento
- 3) L'importanza del corpo e delle tecniche del benessere
- 2) Come mantenere i confini pur rimanendo in ascolto

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 principalmente legati all'ascolto del corpo nei propri limiti e confini.

***"Apprezzare i bisogni del vostro corpo-bambino altamente sensibile, amarlo e imparare da lui" E. Aron***

Il costo è di 90 €, 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)