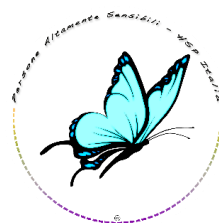




L'ALTA SENSIBILITA' (High Sensitivity) è un tratto di personalità dimostrato dalla fine degli anni '90 dalla dott.ssa Aron in California e approfondito in ambito genetico, neuroscientifico ed evolutivo, e rappresenta una variabilità intersoggettiva nei meccanismi di sopravvivenza in ogni specie animale. 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 Consulente sul tratto Alta Sensibilità come Advanced Training HST Consultant.

# Seminario Alta Sensibilità:



**Sabato 26 Ottobre 2019**

**Dalle ore 15 alle ore 19**

**Sede: Centro studi Sereno Regis, via Garibaldi 13 - Torino.**

**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 la dott.ssa parlerà inoltre del libro della dott.ssa Aron "Persone Altamente Sensibili" ed. Mondadori.

**Quota di iscrizione: 60 euro**

**Per informazioni e iscrizioni: [info@personealtamentesensibili.it](mailto:info@personealtamentesensibili.it)**

**[www.personealtamentesensibili.it](http://www.personealtamentesensibili.it)**