

## Parole e emozioni

**11 - 17 - 24 giugno  
dalle 9,30 alle 12,30**

presso il Centro di formazione  
**La Magnolia - Bologna**



**Condotta da Maria Elena Friggione - Scrittrice emotiva-Operatrice di alta sensibilità, Educatrice professione socio pedagogica, Promotrice life skills, Facilitatrice di scrittura terapeutica Metodo Scarpante.**

**Parole e Emozioni** è un laboratorio di **scrittura emotiva**, strumento prezioso capace di allenare la skill **consapevolezza di sé**, poiché attraverso le parole scritte e le emozioni, impari a conoscere e riconoscere le diverse parti che ti abitano, integrandole in una visione personale di interezza.

Emozioni che parlano attraverso la scrittura che a sua volta emoziona perché capace di dare loro voce.

La **scrittura emotiva** svela ciò che possiamo sostenere, ci guida fin dove sa che possiamo arrivare, mostra ciò che c'è nel qui e ora, scioglie i nodi. Fa da sé e va da sé, tu porta solo la curiosità e sospendi il giudizio, stando nel flusso.



### L'ALTA SENSIBILITA'

È un tratto di personalità identificato a fine anni '90 dalla dott.ssa Aron in California e approfondito in ambito genetico, neuroscientifico ed evolucionistico.

Ha una componente ereditaria e si manifesta già da bambini.

Le **Persone Altamente Sensibili (PAS)** sono caratterizzate da una maggiore profondità di elaborazione degli stimoli esterni e interni, e costituiscono il 30% della popolazione, nella medesima proporzione tra uomini e donne.

Dal 2014 la dott.ssa Elena Lupo ha diffuso in Italia gli studi sul tratto dell'Alta Sensibilità, e, a seguito dell'"Advanced course on the concept, measurement, and research regarding Sensory Processing Sensitivity and the Highly Sensitive Person" tenuto dalla dott.ssa Aron, è un Consulente Internazionale.

Nel dicembre 2022 ha fondato con altri soci l'"Associazione di Promozione Sociale Persone Altamente Sensibili HSP Italia" con lo scopo di creare, senza fine di lucro, eventi di divulgazione sulle PAS, incontri per soci PAS o chi è vicino alle PAS o è interessato all'argomento e a partecipare al progetto.

L'Associazione intende creare spazi di informazione neutra e di integrazione sociale e culturale, per una valorizzazione delle differenze che sono il fondamento dell'evoluzione umana. E dà la possibilità di essere informati, aggiornati e partecipare ad eventi in varie parti d'Italia per costruire una rete di persone consapevoli e "empowered" nei vari contesti della vita sociale.

