

Conferenza Bambini Altamente Sensibili

Destinatari: genitori, educatori, psicologi, insegnanti di scuola primaria e secondaria, terapeuti, pedagogisti, e chiunque è interessato all'alta sensibilità.



Sabato 5 ottobre 2019

Dalle ore 9:30 alle ore 12:30

Condotta dalla dott.ssa Elena Lupo



Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, Licensed Therapist HSP-Knowledgeable, Autrice del libro "Il tesoro dei bambini sensibili", 2017

Bambini Altamente Sensibili

I bambini altamente sensibili sono quelli che vivono in modo più profondo, empatico ed emotivo ciò che gli accade e che li circonda. Sono introspettivi, abili osservatori e sono più facilmente sovraccaricati dagli stimoli intensi. Hanno spesso forti reazioni emotive e momenti di chiusura o, talvolta, di esplosione emotiva. Se accolti, ascoltati e valorizzati mostreranno aspetti notevoli della loro sensibilità, come l'abilità di percepire le emozioni altrui e di farvi fronte, la capacità di trovare soluzioni creative ai problemi e di entrare in sintonia con ambienti, animali e persone in modo intenso. L'incontro si svilupperà in due fasi. Nella prima parte ci si focalizzerà su ciò che le ricerche internazionali evidenziano a livello genetico, evolutivo, neurofisiologico e comportamentale, nonché sugli aspetti "esperienziali" della vita, come le principali caratteristiche, difficoltà e strategie nella quotidianità. Mentre nella seconda parte verranno approfonditi aspetti specifici dei bambini per riconoscerli, gestirli e valorizzarli nel contesto familiare e scolastico. (da www.percorsiformativi06.it).

Mindfulness e Alta Sensibilità:

Tre passi per sentire il proprio sé nel corpo

Sabato 5 ottobre 2019

Dalle ore 15:00 alle ore 18:00

Il workshop è co-condotto da

Dott.ssa Elena Lupo e Eva-Lena Fehlmann, BSc., Master in Mindfulness, presidente dell'associazione HSP-CH, Terapista Complementare a Studio Polarity-HSP, Lugano

Destinatari: tutte le persone altamente sensibili interessate alla Mindfulness e ad espandere il sentire del proprio sé!

Mindfulness

Le PAS hanno una tendenza a rivolgere la loro attenzione sempre verso l'esterno. Inoltre, registrano in modo più intenso l'atteggiamento altrui (aspettative, rifiuti e giudizi) nei loro confronti e le incongruenze tra linguaggio verbale e non verbale. (da www.personealtamentesensibili.it). Questo spesso porta la PAS a non più percepire sé stessa, di conseguenza avrà difficoltà a mettere limiti necessari, capire i propri bisogni e posizionarsi in modo autorevole. Per fare fronte a queste situazioni è importante che le PAS si allenino costantemente a connettersi con il proprio sé interiore, perché solo così potranno costruire un sé corporeo presente, integro e vigoroso. Nella **Mindfulness**, che è una pratica di CONSAPEVOLEZZA, poniamo intenzionalmente l'attenzione al nostro mondo interiore, alle nostre sensazioni, emozioni e pensieri senza giudizio, accettando il proprio sé così com'è. Il mondo scientifico degli ultimi trent'anni dimostra che la Mindfulness aiuta ad avvicinarsi al proprio mondo interiore, ad aumentare la consapevolezza del sé interiore e la propria resilienza come anche l'accettazione del sé. Inoltre, si è visto che le PAS approfittano maggiormente delle pratiche di Mindfulness, rispetto ai non PAS. In questo Workshop faremo una breve introduzione alla Mindfulness, per poi proseguire con i "Tre passi per sentire il proprio sé nel corpo": 1) giudice interiore e il corpo 2) l'esplorazione del corpo attraverso una scansione "body scan" 3) meditazione sul proprio sé prezioso.

Organizzato da: High Sensitive Persons (HSP) Switzerland / <http://www.hsp-pas.ch>

Costo totale: Fr. 110.— (membri associazione HSP Svizzera) / Fr. 130.— Euro 115.— (non membri)

Solo Conferenza Bambini Altamente Sensibili oppure solo Mindfulness: Fr. 65 (membri) / Fr. 80 Euro 70.— (non membri).

A fine corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Le modalità di versamento saranno specificate via mail al momento della richiesta di iscrizione.

Per Informazioni e Iscrizioni: hsp.pas.ch@gmail.com POSTI LIMITATI!

Sede: Studio Mosaico, c/o Johanna Hupfer, fisioterapista ed insegnante Feldenkrais, Via Monte Brè, 6900 Lugano

Pro memoria: per chi vuole diventare Membro HSP Svizzera, ricordiamo che la quota è una quota UNICA a vita e non annua vedere pagina WEB: www.hsp-pas.ch!