



POMERIGGIO INFORMATIVO SULLE PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI (PAS)

Organizzato dall'associazione Persone Altamente Sensibili Svizzera

Destinatari: tutte le persone interessate ad avere conoscenze sul tratto dell'alta sensibilità

SABATO

07 ottobre 2023

16:00-19:00

Iscrizione entro il 3 ottobre 2023

IN PRESENZA

Luogo:
Canvetto Luganese,
Via Simen 14b,
6904 Lugano

DOPO AVER PARTECIPATO A QUESTA SERATA
INFORMATIVA, SARAI IN GRADO DI:

- Intendere la storia e lo sviluppo dell'alta sensibilità
- Identificare e distinguere le caratteristiche del tratto dell'alta sensibilità
- Riconoscere vantaggi e svantaggi dell'essere altamente sensibile

PER INFORMAZIONI

E ISCRIZIONI



hsp.pas.ch@gmail.com

Costo: Fr. 20.--.

Condotta da:

Eva-Lena Fehlmann, BSc. (Hon) Psych. (Open)
Laurea in psicologia scientifica –
Insegnante formato di Mindful Self-
Compassion – Master in Mindfulness MBSR &
MBCT – Terapista Complementare con
attestato del Canton Ticino e Certificato
settoriale OmL TC; terapia della Polarità –
Somatic Experiencing® Practitioner –
Operatrice per PAS – Certificato FSEA Animare
corsi per adulti.

www.studiopolarityhsp.ch

LE PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI (PAS)

L'alta sensibilità è una caratteristica del temperamento descritta per la prima volta dalla dottoressa Elaine Aron alla fine degli anni Novanta. Si tratta di una normale variazione del temperamento, non di un disturbo, ed è presente in più di 100 specie animali, compresi gli esseri umani. Circa una persona su cinque presenta questa caratteristica.

Le persone altamente sensibili vivono ciò che accade a loro e all'ambiente circostante in modo profondo, empatico ed emotivo. Sono facilmente sovraccaricate dagli stimoli interni ed esterni, possono sentirsi confuse e sopraffatte da essi, con forti reazioni emotive. La PAS percepisce intensamente le emozioni degli altri e le incongruenze dell'ambiente, così come i bisogni, le aspettative, gli stati d'animo o i giudizi degli altri, ma ciò che la PAS percepisce non sempre corrisponde alla realtà dell'altro.

La quantità di stimoli percepiti può portare la PAS a una sovrastimolazione, anche prima che la persona stessa se ne renda conto. A causa di questo funzionamento, la persona può arrivare al punto di non percepire più se stessa e di conseguenza avrà difficoltà a stabilire i confini necessari, a comprendere i propri bisogni e a posizionarsi in modo autorevole. È quindi molto utile individuare questo tratto già nel neonato, in modo da poterlo sostenere e far crescere le sue capacità innate. In un ambiente adeguato, dove la PAS viene riconosciuta, valorizzata, ascoltata e accolta, il suo potenziale emergerà come un vantaggio, sia per lei che per l'ambiente circostante.

La PAS è un eccellente ascoltatore, sa come prendersi cura degli altri, ha la capacità di sintonizzarsi intensamente con gli ambienti, gli animali e le persone, è sensibile al dolore e ai bisogni degli altri, punta all'armonia, ha un ricco mondo interiore, non ama la competizione e il conflitto, è una persona creativa che sa pensare fuori dagli schemi, ma deve imparare a seguire i propri ritmi, a gestire le emozioni, a fermarsi e a prendersi dei tempi di pausa, a fidarsi del proprio intuito e a non paragonarsi agli altri. È un tratto neutro (né negativo né positivo), non diagnosticabile e innato!

L'intero ricavato andrà a favore dell'associazione per coprire le spese e per sostenere i nostri progetti.