



Serata informativa sulla caratteristica persone Altamente Sensibili (PAS):

Martedì 21 settembre 2021

Dalle ore 19:00 alle ore 21:00

Organizzato da: High Sensitive Persons (HSP) Switzerland

Condotto da: Eva-Lena Fehlmann, BSc., Operatrice PAS e presidente dell'associazione HSP Svizzera, Master in Mindfulness e insegnante formato MSC
Terapista Complementare a Studio Polarity-HSP, Lugano, www.studiopolarityhsp.ch

Destinatari: tutte le persone interessate ad avere una prima conoscenza sulla caratteristica PAS

Le persone altamente sensibili (PAS)

Le PAS vivono in modo profondo, empatico ed emotivo ciò che gli accade e che li circonda. Sono facilmente sovraccaricati dagli stimoli intensi e possono avere forti reazioni emotive, sentendosi confusi e travolti da questi. Percepiscono le emozioni altrui in modo vigoroso come anche incongruenze nell'ambiente, bisogni, aspettative, umori o giudizi di altri, ma non sempre quello sentito corrisponde alla realtà dell'altro. L'ammontare di stimoli percepiti oltre la tendenza di rivolgere l'attenzione costantemente verso l'esterno può portare la PAS alla sovra stimolazione, anche prima che la persona stessa se ne renda conto. Per via di questo funzionamento della PAS, la persona può arrivare a tal punto di non più percepire sé stessa, e di conseguenza avrà difficoltà a mettere i limiti necessari, capire i propri bisogni e di posizionarsi in modo autorevole. Dobbiamo però ricordarci, che stiamo parlando di una caratteristica neutra, per cui in un ambiente idoneo, dove la PAS è valorizzata ed accolta le sue potenzialità potranno emergere come vantaggio, sia per loro che per l'ambiente circostante. Perciò, prima si scopre l'alta sensibilità di un bambino prima si potrà sostenerlo per far fiorire le sue elevate capacità. La PAS è di solito un ottimo ascoltatore, sa prendersi cura degli altri, ha un'abilità di entrare in sintonia con ambienti, animali e persone in modo intenso, è sensibile al dolore e bisogni degli altri, mira all'armonia, ha un mondo interiore ricco, non piace competizione e conflitti, è una persona creativa che sa pensare fuori gli schemi, ma deve imparare a seguire i ritmi propri, gestire le emozioni, fermarsi e prendersi del "down-time", fidarsi del proprio intuito e di non confrontarsi con gli altri.

Dopo aver partecipato a questa serata informativa, sari in grado di:

- Riconoscere la storia e lo sviluppo dell'alta sensibilità oltre alcuni studi e termini scientifici
- Identificare e distinguere alcune caratteristiche del tratto dell'alta sensibilità
- Confrontare e formulare alcuni privilegi e svantaggi dell'essere altamente sensibile

Costo: Fr. 20.-- iscrizione entro il 16 settembre 2021. **POSTI LIMITATI!**

Il corso avrà luogo con le distanze e mascherina.

Il ricavato va a favore dell'associazione per coprire le spese.

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

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

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