



# “Sharing” per PAS

## *Chi siamo:*

Un'associazione per Persone Altamente Sensibili senza scopo di lucro, che ha lo scopo di diffondere, promuovere, rinforzare e condividere qualità e cultura dell'alta sensibilità.

## *Perché incontrarci?*

L'alta sensibilità è una caratteristica della personalità identificata dalla psicologa Elaine Aron in America negli anni '90. Non si tratta dunque di un disturbo ma di un tratto neutro che in ambienti adeguati si sviluppa favorevolmente. Dal 20% al 30% della popolazione dimostra di avere questa caratteristica innata, donne e uomini in proporzioni uguali.

Visto la recente scoperta della caratteristica dell'alta sensibilità, anche se è sempre esistita, è importante trovarci per non vivere in isolamento qualità che altri spesso non capiscono e per trovare il modo di viverle nel modo più sereno ed efficace possibile. Un mancato confronto sulle proprie peculiarità può portare a non sentirsi accettati, riconosciuti e compresi.

I nostri incontri di “sharing” offrono la possibilità di condividere esperienze e qualità di vita con altre persone che si identificano con la caratteristica. Sono un momento prezioso per stare insieme e riconoscere che non siamo soli. Lo scopo del gruppo è offrire sostegno reciproco, rinforzare e legittimare il vivere l'alta sensibilità per divenire più consapevoli e per attivare le nostre risorse.

## *Quando e Dove:*

L'Associazione Persone Altamente Sensibili Svizzera organizza degli incontri di condivisione Sharing per PAS in presenza, a Lugano, ed on-line della durata di due ore ogni mese. Un altro gruppo online per genitori bambini altamente sensibili, della durata di un'ora al mese, è in sviluppo e sarà organizzato attraverso il nostro gruppo di Facebook. L'iscrizione allo sharing è necessaria, dopo la seconda partecipazione dello “sharing” di due ore oppure dopo la quarta partecipazione dello “sharing” di un'ora bisogna diventare membri dell'associazione. Come nei gruppi di auto-aiuto, il gruppo viene gestito in maniera democratica con un moderatore volontario che coordina il gruppo. Qui un moderatore sarà un membro dell'associazione informato sulla caratteristica PAS. È vivamente consigliato aver seguito un seminario sull'alta sensibilità o aver letto un libro sulla tematica prima di partecipare.

Organizziamo anche delle giornate/serate informative sulla caratteristica PAS, un altro momento che dà la possibilità ai non-membri di conoscerci e valutare se diventare membro.

Se sei interessato/a contattaci all'e-mail: [hsp.pas.ch@gmail.com](mailto:hsp.pas.ch@gmail.com)

Per maggiori informazioni su questa caratteristica visitare il sito: [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch).

Per iscrizione o informazioni sul gruppo “sharing per PAS” di due ore scrivere all'e-mail:

[sharing.pas@gmail.com](mailto:sharing.pas@gmail.com) mentre per l'iscrizione allo sharing di FB iscrivetevi al gruppo [\(7\) High Sensitive Persons](#)

[\(HSP\) Switzerland](#) | [Facebook](#)