

## QUANDO

Due volte al mese  
sempre di venerdì  
18:30-19:30

## DOVE

ONLINE  
sulla piattaforma ZOOM

## PREREQUISITI

Identificarsi nel tratto e aver partecipato ad un nostro evento informativo o aver letto il libro sull'alta sensibilità della dott.ssa E. Aron

## MODERATORI

Conny Morleo  
&  
Eva-Lena Fehlmann

## ISCRIZIONI

### Quota

Membri: gratuito

Esterni: gratuito 2 volte per provare

### Iscrizione

Per email a [sharing.pas@gmail.com](mailto:sharing.pas@gmail.com)

## L'associazione

**High Sensitive Persons - Switzerland**  
vi invita alla condivisione

### PERCHE 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**. IL 20-30 % 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 in modo positivo.**

Come nei gruppi di auto-aiuto, il gruppo viene gestito in maniera democratica con un moderatore volontario, membro dell'associazione, che ha una vasta esperienza nell'ambito dell'alta sensibilità.

**Il venerdì a metà mese è dedicato alla condivisione di esperienze personali che ci stanno a cuore.** Questo sarà un momento in cui ognuno di noi avrà la possibilità di raccontare ciò che sta vivendo, offrendo un'opportunità unica di connessione e presenza. Saremo liberi di parlare delle gioie, delle sfide, delle vittorie o delle difficoltà che stiamo affrontando, con l'obiettivo di creare un ambiente di sostegno reciproco, **mentre nell'ultimo venerdì del mese, si parlerà del libro che abbiamo scelto di leggere insieme**, sarà un momento in cui condivideremo le nostre riflessioni ed emozioni sulla storia che abbiamo letto insieme, creando un'atmosfera di condivisione e coinvolgimento.

La testimonianza di un nostro partecipante:

"Ogni volta mi sono sentita capita, semplicemente a casa."

SITO WEB HSP



CLICCA QUI

SEI ALTAMENTE  
SENSIBILE?  
FAI IL TEST ONLINE



CLICCA QUI

ASSOCIAZIONE HSP  
SWITZERLAND

Email: [hsp.pas.ch@gmail.com](mailto:hsp.pas.ch@gmail.com)

Sito: [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch)

Facebook: High Sensitive  
Persons - HSP Switzerland

Instagram: [@hsp.pas.ch](https://www.instagram.com/hsp.pas.ch)

Twitter: [@hsp\\_pas\\_ch](https://twitter.com/hsp_pas_ch)