

Gent.mi partecipanti,

i seminari organizzati per i genitori dei ragazzi della Scuola Secondaria di I grado avranno inizio lunedì **19 dalle ore 9:00 alle ore 11:00.**

Vi invito ad inviarmi con messaggio Whatsapp l'indirizzo email da utilizzare per poter creare il gruppo virtuale su WeSchool.

Nel primo incontro parleremo del

DISTURBO D'ANSIA IN ETA' EVOLUTIVA

Vedremo come l'ansia viene manifestata dai più piccoli per passare ai giovani/adulti e cercare di capire come riconoscere quanto tale emozione diventa disfunzionale e come poter aiutare i nostri figli a gestirla con successo.

Secondo incontro

DISTURBI DEL SONNO IN ETA' EVOLUTIVA: DALL'IMPORTANZA DEL RITMO SONNO VEGLIA ALL'IGIENE DEL SONNO.

Il corso mira a dare una idea chiara e scientifica di tutto ciò che accade relativamente al sonno dei nostri figli e al nostro.

Cercheremo di spiegare quali sono i disturbi più frequenti rilevati: insonnia, parasonnie, disturbi del ritmo circadiano, disturbi respiratori del sonno, disturbi del movimento legati al sonno, narcolessia, sindrome di Kleine-Levin, NFLE, enuresi notturna, disturbi dell'arousal, bruxismo in sonno e altro.

Parleremo brevemente del sogno, di cosa rappresenta per noi e di cosa realmente è.

Verranno trattate metodologie utili per limitare al minimo l'insorgenza di tali disturbi e come gestirli qualora si presentino.

Terzo incontro

CONOSCERE IL TRAINING AUTOGENO

Scopriremo cos'è il Training Autogeno e i suoi benefici nel gestire stati d'ansia o stati emotivi alterati sia nei bambini che negli adulti. Per chi sarà interessato ci sarà anche una seduta di training autogeno della durata di 12 minuti per conoscere e sperimentare quanto appreso.

Quarto incontro

LO STRESS E IL BURNOUT

Nella vita quotidiana, siamo spesso obbligati ad affrontare situazioni stressanti, soprattutto in ambito lavorativo e in famiglia che, se mal gestite, possono sfociare in un esaurimento cronico e quindi nella cosiddetta **Sindrome del Burnout**. Obiettivo del seminario è quello di fornire conoscenze sul tema dello stress e del Burnout, approfondendo gli aspetti causali e le condizioni patologiche annesse, puntando l'attenzione su metodologie utili per combattere l'esaurimento emotivo.

Volutamente non indico date per gli incontri, mi riservo di organizzarli in base alle vostre richieste per quanto riguarda questi primi moduli, per poi organizzarci in modo stabile una volta aver consolidato i gruppi in base alle adesioni a ciascun modulo.

Vi ringrazio Dott.ssa Anna Sechi

cel. 3402285119