

A black alarm clock with a white face and black numbers, showing the time as approximately 10:10. It is placed on a dark surface, possibly a nightstand, next to a blue bedsheet. The background is a soft-focus blue, suggesting a bedroom setting.

Disturbi del sonno: dormire meglio per una maggior salute e qualità della vita

Contenuti/obiettivi

Addormentarsi stanchi ma soddisfatti la sera e iniziare la nuova giornata rafforzati e riposati la mattina rimane un sogno per sempre più persone: uno su due dei nostri clienti si lamenta di avere notevoli difficoltà ad addormentarsi e a dormire durante la notte e uno su sei ha bisogno di cure.

Questo è particolarmente preoccupante perché niente è più importante per la nostra salute di una buona qualità del sonno, in grado di rigenerare il nostro corpo e permettere al nostro cervello di riposare.

In questo corso apprenderete:

- a conoscere le basi del sonno, a capire perché il nostro bisogno di dormire cambia nel corso della vita e quali sono, secondo la scienza, i fattori di disturbo più o meno importanti;
- cosa succede nel nostro corpo e nel nostro cervello quando riposiamo, perché così tante persone hanno problemi ad addormentarsi e a dormire, cosa possiamo fare concretamente per migliorare entrambi gli aspetti;
- quali sono le procedure terapeutiche utili, le tecniche di rilassamento e i metodi naturali e delicati specifici utilizzati nei disturbi del sonno che richiedono un trattamento; dove le persone interessate possono ricevere un supporto professionale mirato.

I partecipanti riceveranno del materiale informativo dal taglio pratico che favorirà il trasferimento delle conoscenze acquisite nella routine lavorativa quotidiana.

Relatore

Psicologo/a con esperienza professionale pluriennale come formatore/trice e consulente

Durata

Presentazione 1 ora: teoria

Workshop 2 ore: teoria e pratica

Training 4 ore: teoria, pratica ed esperienza

Destinatari

Dirigenti, collaboratori, apprendisti

Infrastruttura

I corsi di formazione si svolgeranno presso la vostra sede in aule adatte alla formazione.

Le presentazioni di un'ora possono essere svolte anche virtualmente.

Contatti

ICAS Svizzera Sagl
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen
Tel. 044 878 30 00
info@icas.ch