

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

Contenuti e 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.

Temi

- Conoscere le basi del sonno, 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.
- Capire cosa succede nel nostro corpo e nel nostro cervello quando riposiamo, perché così tante persone hanno problemi ad addormentarsi e a dormire, e cosa possiamo fare concretamente per migliorare entrambi gli aspetti.
- Scoprire 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, e dove le persone interessate possono ricevere un supporto professionale mirato.

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

