DISTURBI DEL SONNO: CONOSCERE, COMPRENDERE, AGIRE

FOCUS: GESTIONE DEL PENSIERO INTRUSIVO

CORSO DI FORMAZIONE ONLINE

Primo modulo - lunedì 15 settembre 2025 ore 18.00 - 19.00
SEMINARIO INTRODUTTIVO

- Nozioni di base sul mondo del sonno
- Presa in esame delle principali patologie del sonno
- Racconto del modello *Sonirico* per dare supporto ai Soci che hanno esigenza di risolvere un problema di sonno o migliorare la qualità del loro riposo
- Presentazione dei prossimi moduli formativi

Relatori: Jacopo Cirio, Co-Founder Sonirico, Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico

Secondo modulo - lunedì 22 settembre 2025 ore 18.00 - 19.30
GESTIONE DEL PENSIERO INTRUSIVO - PARTE 1

- Cosa sono l'ansia e lo stress
- Partiamo dal cervello (una prospettiva evoluzionistica)
- La relazione tra ansia, stress e sonno
- Presentazione di una tecnica di rilassamento

Relatori: Jacopo Cirio, Co-Founder Sonirico, Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico

Terzo modulo – lunedì 29 settembre 2025 ore 18.00 – 19.30
GESTIONE DEL PENSIERO INTRUSIVO - PARTE 2

- Il pensiero intrusivo notturno
- La tipologia di pensieri legati al sonno
- Tecniche di gestione dei pensieri intrusivi
- Presentazione di una tecnica di rilassamento

Relatori: Jacopo Cirio, Co-Founder Sonirico, Chiara Zanghirella, Psicologa, Psicoterapeuta e parte del Comitato Scientifico Sonirico

Piattaforma: Zoom. Il link e le istruzioni per connettersi alla piattaforma Zoom e partecipare a tutti gli incontri saranno inviati dalla casella ali.eventi@alintesasanpaolo.com