TIPOLOGIA DELL'OFFERTA FORMATIVA

Formazione a distanza (FAD)

TITOLO DEL PROGRAMMA FORMATIVO

Corso online - Adolescenti e Ansia: Cassetta degli Attrezzi

LUOGO DI EROGAZIONE

Il corso è erogato in modalità e-learning, con lezioni disponibili su piattaforma e-learning H24. Il corso è fruibile su tutto il territorio nazionale, con disponibilità di un device (PC, Tablet,Smartphone) e rete internet.

PERIODO DI SVOLGIMENTO

01/01/2026 - 31/12/2026

DURATA STIMATA DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

5 ore

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Massimiliano Stocchi, Psicologo-Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia della salute

DOCENTE/I

Dott.ssa Sara Di Febo, Psicologa-Psicoterapeuta

TUTOR

No

OBIETTIVO FORMATIVO

AREA DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI: N.18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici

L'obiettivo principale del corso è fornire una **"cassetta degli attrezzi" pratica** per l'ansia adolescenziale, insegnando a **riconoscere i sintomi** e a **differenziare** l'ansia normale da quella problematica. I partecipanti impareranno a **padroneggiare tecniche** immediate di **mindfulness e rilassamento** per gestirla, sviluppando al contempo **resilienza emotiva** per affrontare le sfide

quotidiane. Il corso mira inoltre a migliorare le **competenze comunicative** per esprimere e ricevere supporto, sapendo quando è necessario ricorrere a **risorse professionali**.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

"Adolescenti e Ansia: Cassetta degli Attrezzi" è un **corso** pratico e completo, dedicato a chiunque sia coinvolto nel benessere emotivo degli adolescenti. Questo programma formativo affronta in modo diretto e comprensibile il tema dell'**ansia in età adolescenziale**, un fenomeno sempre più diffuso e complesso.

Il **corso** fornisce una guida accessibile sia agli **adolescenti** che ai loro **genitori, educatori e professionisti della salute mentale**. Grazie a una struttura chiara, arricchita da esercizi pratici, tecniche di gestione dell'ansia e strategie di supporto, questo **corso** mira a costruire una maggiore **consapevolezza di sé** e una **resilienza emotiva** a lungo termine. È un vero e proprio "**manuale degli attrezzi"** per affrontare i momenti difficili, offrendo soluzioni concrete che spaziano dalla mindfulness alla respirazione consapevole, fino alla gestione delle emozioni più intense.

Lezione 1: Comprendere l'ansia

La prima **lezione** si concentra sulla spiegazione dell'ansia in termini semplici e accessibili, introducendo i partecipanti ai meccanismi fisiologici e psicologici che sottostanno a questa emozione. Il focus è sulla differenza tra ansia normale e patologica, con una particolare attenzione ai **sintomi fisici e cognitivi** che gli adolescenti possono sperimentare, come battito cardiaco accelerato, sudorazione, tremori, pensieri negativi ricorrenti, difficoltà di concentrazione e attacchi di panico. La **lezione** esplora anche le cause dell'ansia, come la pressione scolastica, le aspettative sociali, i cambiamenti fisici e l'uso dei social media, fornendo un contesto per comprendere meglio le dinamiche adolescenziali.

Lezione 2: L'importanza della consapevolezza

Qui viene introdotto il concetto di **mindfulness** e la sua applicazione nella gestione dell'ansia. La **lezione** offre una spiegazione dettagliata delle tecniche di mindfulness, come la meditazione basata sul respiro e il *body scan*, insegnando agli adolescenti a sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri pensieri ed emozioni. La mindfulness è proposta come uno **strumento essenziale** per ridurre la reattività emotiva e aumentare la capacità di vivere il presente con maggiore serenità. Questa **lezione** spiega come queste pratiche possano diventare parte della routine quotidiana dei ragazzi, favorendo una gestione più efficace dello stress.

Lezione 3: Strumenti pratici per affrontare l'ansia

La terza **lezione** è interamente dedicata agli **strumenti pratici** per affrontare l'ansia. Tra questi spicca il **Diario dell'Ansia**, un metodo che incoraggia gli adolescenti a registrare i propri pensieri e sentimenti quotidiani, permettendo di analizzare i fattori scatenanti e le reazioni emotive. La **lezione** include anche una serie di **tecniche di rilassamento**, come la respirazione profonda, il training autogeno e la respirazione diaframmatica, tutte spiegate passo dopo passo per aiutare a calmare la mente e il corpo in momenti di ansia intensa.

Lezione 4: La comunicazione e il supporto sociale

La **comunicazione** è cruciale nella gestione dell'ansia e in questa **lezione** viene trattata in profondità. Si discute di come affrontare la difficoltà di aprirsi e parlare dell'ansia con amici, familiari e altre figure di fiducia. Il **corso** offre consigli pratici su come avviare conversazioni difficili, spiegando l'importanza di creare uno **spazio di ascolto senza giudizio**. Inoltre, la **lezione** introduce l'idea di partecipare a gruppi di supporto, dove i ragazzi possono condividere esperienze simili e imparare strategie di *coping* in un ambiente sicuro e comprensivo.

Lezione 5: Affrontare le situazioni ansiogene

In questa **lezione** vengono proposte tecniche per affrontare direttamente le situazioni che provocano ansia, come la **desensibilizzazione** e l'**esposizione graduale**. Gli adolescenti imparano a identificare le situazioni ansiogene e a gestirle attraverso un approccio graduale, riducendo la paura e l'evitamento. La **lezione** fornisce strumenti pratici per affrontare situazioni come esami scolastici, eventi sociali e altre sfide quotidiane.

Lezione 6: Risorse professionali

Nonostante l'importanza delle tecniche autodidattiche, ci sono situazioni in cui è necessario un supporto professionale. In questa **lezione**, vengono esplorate le diverse opzioni terapeutiche, in particolare la **Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT)**, considerata particolarmente efficace nel trattamento dell'ansia. Si parla anche del ruolo di psicologi, consulenti e altri professionisti della salute mentale, illustrando come il loro intervento possa essere un passo fondamentale per il benessere a lungo termine.

Lezione 7: Mantenere il benessere nel tempo

La costruzione del benessere emotivo richiede costanza e impegno. Questa **lezione** spiega come mantenere uno stato di salute mentale positivo nel tempo, attraverso la costruzione di **abitudini sane** come l'esercizio fisico regolare, il sonno adeguato e la pratica quotidiana delle tecniche di rilassamento. Il **corso** sottolinea l'importanza della **prevenzione dello stress e dell'ansia**, promuovendo uno stile di vita equilibrato.

Lezione 8: Conclusioni e passi futuri

Nella **lezione** conclusiva, viene fornita una sintesi di quanto appreso nelle **lezioni** precedenti, con un focus sui prossimi passi da intraprendere per continuare il percorso di crescita personale. Viene

incoraggiato l'uso continuo degli strumenti pratici forniti e viene offerta una guida su come affrontare nuove sfide che potrebbero sorgere in futuro.

Materiali Aggiuntivi: Esercizi e Schede

In appendice al **corso**, sono incluse una serie di **esercizi e schede pratiche** da utilizzare quotidianamente. Questi esercizi sono pensati per aiutare gli adolescenti a mettere in pratica ciò che hanno appreso, monitorando i progressi nel tempo e migliorando le loro competenze nella gestione dell'ansia.

ACCREDITAMENTO

Generale: l'evento è accreditato per tutte le professioni sanitarie

NUMERO STIMATO DI PARTECIPANTI

50

CREDITI STIMATI

5

SPONSOR/ALTRE FORME DI FINANZIAMENTO

L'evento non è finanziato da sponsor, né gode di finanziamenti di altra natura