

FUTURE ACADEMY

PSICOLOGIA DEL SONNO



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Perché dormiamo?

Molti risponderanno “perché abbiamo sonno” oppure “perché siamo stanchi”. La stanchezza fisica e mentale è una delle motivazioni maggiori che spinge il nostro corpo ad addormentarsi, ma non è la sola!

OBIETTIVI

Attraverso questo video corso l'allievo sarà in grado di acquisire le basi psicologiche e fisiologiche per la comprensione dei meccanismi di veglia e sonno sia nei bambini che negli adulti. Il corso è quindi indicato per tutti coloro che vogliono comprendere meglio i meccanismi che governano il sonno al fine di dormire meglio!



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.

ARGOMENTI

- 1 - IL RITMO CIRCADIANO
 - Cos'è l'orologio biologico
 - Funzioni fisiologiche e ormonali della veglia e del sonno
- 2 - L'IMPORTANZA DEL SONNO: E SE NON DORMO?
 - Le conseguenze del dormire poco
 - La mancanza di sonno di una notte
 - La mancanza di sonno cronica
- 3 - FASI DEL SONNO NELL'ADULTO E NEL BAMBINO
 - Le fasi del sonno REM e non REM
 - Distinzione per fasce d'età di tipologia e qualità del sonno
- 4 - DISTURBI DEL SONNO NELL'ADULTO E NEL BAMBINO
 - Disturbi del sonno secondo il DSM IV
 - Disturbi del sonno nei bambini
 - Eziologia e incidenza dei disturbi
- 5 - SONNO E SOGNO: NELLA FASE ONIRICA
 - Chiudo gli occhi e apro la mente
 - Il sogno come porta dell'inconscio
- 6 - RISCHI E CONSIGLI PER ADDORMENTARSI
 - Sindrome SIDS
 - ALTA
 - Come addormentare in sicurezza il bambino
 - L'uso dei giocattoli e l'oggetto transizionale
 - Domande e ..risposte



Vediamo più da
VICINO



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.