

# 管理自闭症成年人的情绪

## 理解神经多样性并发展调节能力

面向希望理解和支持自闭症成年人情绪平衡的父母、伴侣和照顾者

通过具体策略帮助自闭症成年人实现更好的情绪平衡和生活质量

时长：1小时	模块：5个模块
课程：13节课程	受众：家庭成员、伴侣、照顾者
形式：100% 在线，异步学习	机构：N° 11757351875
认证：Qualiopi	价格：面议

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### 培训描述

本培训旨在帮助您理解自闭症成年人面临的特定挑战：社交掩饰的累积影响、自闭症倦怠、情感失调以及日常管理。您将学习识别过载的触发因素，掌握适合成年生活的调节技术，并帮助您的亲人在工作、社交和家庭生活中表达他们的需求。通过实用工具和具体策略，您将能够营造支持性环境，预防危机，并促进真正的社会融入。培训包括自我观察日志、危机脚本、感官调节技术等实用工具，以及JOE大脑训练应用程序的介绍。

### 模块概要

模块 1	理解成年人的自闭症	3节课程
模块 2	识别触发因素与防止溢出	3节课程
模块 3	成人调节技术	4节课程
模块 4	建立适合的环境并沟通需求	3节课程
模块 5	DYNSEO的JOE应用程序	1节课程

### 教学目标

#### 教学目标

- 理解自闭症作为神经多样性而非缺陷
- 识别伪装 (masking) 的代价：疲惫、焦虑、身份丧失
- 认识成年后持续存在的感官特征及其日常影响
- 识别自闭症倦怠的迹象：能力崩溃、过度敏感、关闭状态
- 识别典型触发因素：工作环境、心理负担、社交互动、变化
- 应用勺子理论管理能量
- 为工作环境制定调整策略
- 掌握感官调节技术：深压、感官物品、环境调节
- 使用认知技术：呼吸、危机脚本、延迟技术
- 理解并支持情绪崩溃和关闭状态
- 营造适合的家庭环境和感官避风港
- 帮助成年人在工作、家庭和医疗环境中表达需求
- 支持社交和情感生活，预防孤立
- 建立支持网络：同伴、专业人士、社区

### 一般信息

时长	1小时的在线培训，分为5个逐步模块
目标受众	希望理解自闭症成年人的特定挑战并帮助他们实现更好情绪平衡的父母、伴侣、家庭照顾者和亲近的人
先决条件	无先决条件，培训面向所有成年公众开放

价格	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
认证	Qualiopi - Attestation de fin de formation
培训机构	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**第 1 - 课程 1：自闭症，一种神经多样性**

- 自闭症是神经功能的差异，而非缺陷或疾病
- 伪装 (masking) 的巨大代价：慢性疲惫、焦虑、抑郁、自我意识丧失
- 成年后理解自己的自闭症带来巨大解脱
- 允许自己满足特定需求并根据真实功能组织生活

**第 2 - 课程 2：成人的感官和情感特征**

- 感官过敏在成年后持续存在：工作场所、交通、购物中心
- 感官迟钝：寻求强烈刺激以调节神经系统
- 情感失识：难以识别和命名自己的情感
- 情感强度和延迟反应造成误解

**第 3 - 课程 3：自闭症倦怠及其迹象**

- 全面崩溃：技能退化、伪装能力崩溃、感官过敏增强
- 多重原因：长期伪装、感官环境攻击性、持续社会要求
- 特征迹象：深度疲惫、频繁崩溃、能力丧失
- 必要照顾：大幅减少要求、长时间恢复、专业支持

**第 1 - 课程 1：成人自闭症患者的典型触发因素**

- 感官过载：嘈杂办公室、拥挤交通、社交活动
- 长期社交互动：会议、聚餐的巨大认知努力
- 变化和意外：日程变更、计划干扰造成压力
- 心理负担：日程、电子邮件、账单、预约管理
- 缺乏恢复时间和不公正情况引发强烈反应

**第 2 - 课程 2：自我观察工具**

- 情绪状态观察日志：记录背景、身体信号、反应、需求
- 识别重复模式和典型预警信号
- 身体信号是负荷上升的初步指标
- 自我认知是所有有效预防策略的基础

**第 3 - 课程 3：成年生活的预防策略**

- 职业环境：协商座位、远程工作、休息时间
- 社交生活：根据精力调整承诺、选择合适环境
- 家庭环境：感官圣所、可预见的日常、独处时间
- 能量管理方法：评估活动成本、平衡能量预算

**第 1 - 课程 1：识别预警信号**

- 倾听身体信号：紧张、呼吸变化、温度感
- 行为信号：重复动作、眼神接触困难、想要逃避
- 认知信号：思维模糊、词汇困难、决策困难
- 创建个人警报信号图以便更早干预

**第 2 - 课程 2：感官调节技术**

- 深压：合身衣物、重力毯、强力自我按摩
- 运动：摇摆、走路、跑步发泄紧张
- 感官物品：指尖陀螺、挤压球、纹理手镯
- 环境调节：降噪耳机、有色眼镜、舒缓香味

**第 3 - 课程 3：适应的认知和行为技术**

- 呼吸技巧：方形呼吸、生理性叹息、长呼气
- 预先准备的危机脚本：书面步骤协议

- 允许自己在崩溃前离开情况
- 有意识的暂时推迟：安全环境中稍后处理情绪

#### 第 4 - 课程 4：崩溃与关机 - 理解与管理

- 熔毁：神经系统短路的爆炸性反应
- 管理：减少刺激、确保安全、冷静在场不侵扰
- 关闭：保护性分离、沉默、无法回应
- 恢复期：需要显著休息时间和自我同情

### 模块 4

#### 建立适合的环境并沟通需求

3节课程

#### 第 1 - 课程 1：组织生活环境

- 视觉：柔和颜色、可调光照、保持整洁
- 听觉：减少噪音源、双层玻璃、创造安静空间
- 触觉和嗅觉：合适纺织品、控制气味
- 工作空间：专用区域、舒适设置、个性化工作站

#### 第 2 - 课程 2：与周围人沟通自己的需求

- 与亲密人士：具体解释运作方式和神经需求
- 工作中：用职业需求术语请求调整
- 书面准备请求：清晰表达、具体解决方案
- 与医疗专业人员：解释运作方式、请求预约调整

#### 第 3 - 课程 3：建立支持网络

- 自闭症同伴社区：真正理解、减少孤立感
- 专业人士：寻找了解成人自闭症的从业者
- 值得信赖的成年人：培养理解和支持的关系
- 准备危机计划：书面计划并与信赖者分享

### 模块 5

#### DYNSEO的JOE应用程序

1节课程

#### 第 1 - 课程 1：JOE，您的大脑教练

- 30多种认知游戏：记忆、注意力、语言、推理
- 安全可预测的环境：简洁界面、稳定结构
- 多个难度级别：以自己的节奏前进无压力
- 高度自主性：在家使用或融入专业跟踪

## 教学方式

- 100%在线培训，可通过电脑或平板访问
- 按照自己的节奏学习，随时随地，无时间限制
- 实用工具：自我观察日志、个性化危机脚本、调节技术
- 包含JOE应用程序介绍：30多个认知游戏
- 培训结束后获得完成证明