

GESTIRE LE EMOZIONI DI UN ADULTO AUTISTICO: COMPNDERE LA NEURODIVERGENZA E PREVENIRE IL BURNOUT

Formazione destinata a genitori, partner, caregiver e familiari di adulti autistici

Accompagnare il proprio caro verso un migliore equilibrio emotivo comprendendo le sfide specifiche dell'autismo in età adulta

Durata : 1 ora	Moduli : 5 moduli
Lezioni : 14 lezioni	Destinatari : Familiari e caregiver di adulti autistici
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Questa formazione permette di comprendere l'autismo come una neurodivergenza e le sfide specifiche della vita adulta: il camuffamento sociale accumulato nel corso degli anni, il burnout autistico, l'alessitimia e la gestione delle responsabilità quotidiane. Attraverso strategie concrete adattate alla vita di un adulto, imparerai a identificare i fattori scatenanti e a mettere in atto tecniche di regolazione efficaci. Scoprirai come aiutare il tuo caro a comunicare i propri bisogni nelle diverse sfere della sua vita professionale, sociale e personale. Al termine della formazione, ripartirai con strumenti concreti per prevenire il burnout e favorire l'autoregolazione.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere l'autismo nell'età adulta	3 lezioni
MODULE 2	Identificare i fattori scatenanti e prevenire le fuoriuscite	3 lezioni
MODULE 3	Tecniche di regolazione per l'adulto	4 lezioni
MODULE 4	Costruire un ambiente adatto e comunicare i propri bisogni	3 lezioni
MODULE 5	L'applicazione JOE di DYNSEO	1 lezione

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere l'autismo in età adulta come neurodivergenza e non come difetto
- Identificare il camuffamento (masking) e il suo costo: esaurimento cronico, perdita di identità
- Riconoscere le particolarità sensoriali e il loro impatto sulla vita quotidiana
- Comprendere l'alessitimia: la difficoltà di identificare e nominare le proprie emozioni
- Riconoscere i segni del burnout autistico: crollo delle capacità, ipersensibilità, shutdown
- Identificare i fattori scatenanti tipici: ambiente di lavoro, carico mentale, interazioni sociali
- Applicare la teoria dei cucchiai per gestire l'energia disponibile
- Mettere in atto strategie per l'ambiente professionale: adattamenti, pause, comunicazione
- Dominare le tecniche di regolazione sensoriale: pressione profonda, oggetti discreti
- Utilizzare tecniche cognitive: respirazione, script di crisi, tecnica del rinvio
- Comprendere e accompagnare il meltdown e lo shutdown nell'adulto
- Allestire un ambiente domestico adeguato: rifugio sensoriale e organizzazione
- Aiutare l'adulto a comunicare i propri bisogni al lavoro, nella coppia e con i professionisti
- Sostenere la vita sociale e affettiva dosando gli impegni e scegliendo i contesti
- Prevenire l'isolamento e favorire l'inclusione sociale
- Costruire una rete di supporto: pari autistici, professionisti specializzati, comunità

Informazioni generali

Durata	1 ora di formazione suddivisa in 5 moduli progressivi
Pubblico visato	Genitori, partner, caregiver e familiari di adulti autistici
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutto il pubblico adulto
Tariffa	Su devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lezione 1 - L'autismo, una neurodivergenza

- Definizione: funzionamento neurologico diverso ma altrettanto valido
- Il cervello autistico elabora le informazioni con intensità e logica propria
- Il camouflage (masking): strategie per apparire normali con costo enorme
- Comprendere il proprio autismo in età adulta = immenso sollievo e accettazione

Lezione 2 - Le peculiarità sensoriali ed emotive nell'adulto

- Ipersensibilità sensoriale: spazi aperti, trasporti, luoghi affollati causano saturazione
- Iposensibilità: ricerca di stimolazioni intense come bisogno neurologico reale
- Alexitimia: difficoltà a identificare e nominare le proprie emozioni
- Intensità emotiva e tempo di latenza: reazioni ritardate che creano incomprensioni

Lezione 3 - Il burnout autistico e i suoi segni

- Collasso globale quando il sistema nervoso è sovraccaricato troppo a lungo
- Cause: camuffamento intensivo, ambiente aggressivo, mancanza di recupero
- Segni: regressione competenze, collasso mascheramento, ipersensibilità intensificata
- Assistenza necessaria: riduzione richieste, ambiente adattato, lungo recupero

Lezione 1 - I fattori scatenanti tipici nell'adulto autistico

- Sovraccarico sensoriale: open space, trasporti affollati, eventi sociali
- Interazioni sociali prolungate: sforzo cognitivo per decifrare segnali e mantenere la maschera
- Cambiamenti e imprevisti: interruzioni della routine generano stress
- Carico mentale e mancanza di tempo per recuperare: fatica che si accumula

Lezione 2 - Lo strumento di auto-osservazione

- Diario per annotare: contesto, segnali corporei, reazione, bisogno sottostante
- Segnali fisici = primi indicatori di carico crescente da riconoscere
- Dopo alcune settimane emergono schemi ricorrenti e bisogni reali
- Questa conoscenza di sé = base di ogni strategia di prevenzione efficace

Lezione 3 - Le strategie di prevenzione per la vita adulta

- Ambiente professionale: ufficio tranquillo, telelavoro, pause non negoziabili
- Vita sociale: dosare impegni, privilegiare qualità, preparare via di fuga
- Ambiente domestico: santuario sensoriale, routine rassicuranti, tempo di solitudine
- Gestione dell'energia: valutare costi energetici e bilanciare il budget quotidiano

Lezione 1 - Riconoscere i segnali di allerta

- Ascoltare il corpo: tensioni muscolari, respirazione, temperatura corporea
- Segnali comportamentali: movimenti ripetitivi, contatto visivo difficile, desiderio di fuggire
- Segnali cognitivi: nebbia mentale, difficoltà a trovare parole, rallentamento
- Creare la propria mappa personale dei segnali per intervenire prima

Lezione 2 - Le tecniche di regolazione sensoriale

- Pressione profonda: abbigliamento compressivo, coperta pesata, automassaggi decisi
- Movimento: dondolarsi, camminare, correre per liberare tensione accumulata
- Oggetti sensoriali: fidget spinner, cubo antistress, bracciale da manipolare
- Modulazione ambientale: cuffie antirumore, occhiali scuri, profumo rassicurante

Lezione 3 - Le tecniche cognitive e comportamentali adattate

- Respirazione: quadrata, fisiologica di sospiro, lunga espirazione per attivare parasimpatico
- Copione di crisi: protocollo preparato quando il cervello è sovraccarico
- Permettersi di lasciare una situazione prima del crollo con frasi fatte

- Rinvio consapevole: mettere da parte l'emozione per elaborarla in ambiente sicuro

Lezione 4 - Il meltdown e lo shutdown - comprendere e gestire

- Meltdown: reazione esplosiva, cortocircuito neurologico non volontario
- Durante: ridurre stimolazioni, garantire sicurezza, rimanere calmi senza invadere
- Shutdown: ritiro silenzioso, disgiunzione protettiva altrettanto seria
- Dopo: recupero significativo necessario, ascoltare il segnale d'allerta del corpo

MODULE 4

Costruire un ambiente adatto e comunicare i propri bisogni

3 lezioni

Lezione 1 - Organizzare il proprio ambiente di vita

- Casa come santuario sensoriale: colori tenui, illuminazione modulabile, ordine visivo
- Dimensione uditiva: ridurre rumori, doppio vetro, creare spazio silenzioso
- Dimensione tattile e olfattiva: tessuti adatti, texture rassicuranti, controllo odori
- Spazio di lavoro: area dedicata separata, personalizzazione con oggetti familiari

Lezione 2 - Comunicare i propri bisogni all'ambiente circostante

- Con i propri cari: spiegare funzionamento in modo concreto e specifico
- Al lavoro: richiedere adattamenti RQTH o formulare bisogni professionali
- Preparare richieste per iscritto con fatti e soluzioni concrete
- Con professionisti: spiegare funzionamento, richiedere adattamenti, preparare appuntamenti

Lezione 3 - Costruire la propria rete di supporto

- Comunità di pari autistici: esperienza trasformativa, senso di appartenenza
- Professionisti specializzati: psicologo, psichiatra, terapeuta occupazionale formati sull'autismo adulto
- Adulti fidati nell'entourage: coltivare relazioni che accettano senza giudicare
- Piano di crisi preparato: chi chiamare, dove andare, cosa fare nei momenti difficili

MODULE 5

L'applicazione JOE di DYNSEO

1 lezione

Lezione 1 - JOE, il vostro coach cerebrale

- Oltre 30 giochi per stimolare memoria, attenzione, linguaggio, ragionamento
- Ambiente rassicurante: interfacce pulite, prevedibilità, limita sovraccarico cognitivo
- Varietà cognitive: lavoro su punti di forza e difficoltà con livelli progressivi
- Autonomia e flessibilità: ritmo individuale, senza timer stressante, utilizzabile a casa

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online accessibile da computer o tablet
- Progressione al proprio ritmo senza vincoli di orario
- Video, contenuti interattivi e strumenti pratici scaricabili
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi
- Supporto pedagogico disponibile via email
- Quiz finale di valutazione delle competenze acquisite