

GESTIRE LE EMOZIONI DI UN ADULTO AUTISTICO

COMPRENDERE LA NEURODIVERGENZA IN ETÀ ADULTA

Formazione per genitori, partner, caregiver e familiari di adulti autistici

Prevenire il burnout e sviluppare l'autoregolazione nell'adulto autistico

Durata : 3 ore	Moduli : 5 moduli
Lezioni : 14 lezioni	Destinatari : Genitori, partner 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 ti permette di comprendere l'autismo come una neurodivergenza e le sfide specifiche della vita adulta: il camuffamento sociale, 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. Al termine, sarai in grado di aiutare il tuo caro a comunicare i propri bisogni nelle diverse sfere della sua vita e a costruire un ambiente favorevole al suo equilibrio. Riparti con strumenti concreti: diario di auto-osservazione, script di crisi, strategie professionali e tecniche di regolazione sensoriale.

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 identificare il camuffamento sociale
- Riconoscere le particolarità sensoriali e l'alessitimia nell'adulto
- Identificare i segni del burnout autistico e i fattori scatenanti tipici
- Applicare strategie di prevenzione per l'ambiente professionale e la vita sociale
- Dominare le tecniche di regolazione sensoriale e cognitiva adatte agli adulti
- Comprendere e accompagnare il meltdown e lo shutdown
- Allestire un ambiente domestico adeguato e un rifugio sensoriale
- 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
- Costruire una rete di supporto con pari autistici e professionisti specializzati

Informazioni generali

Durata	3 ore di formazione suddivise in 5 moduli progressivi
Pubblico visito	Genitori, partner, caregiver e familiari di adulti autistici che desiderano comprendere le sfide specifiche dell'autismo in età adulta e accompagnare il proprio caro verso un migliore equilibrio emotivo

Prerequisiti	Nessuno
Tariffa	Su preventivo – IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi – Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO – N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - L'autismo, una neurodivergenza

- Definizione dell'autismo come funzionamento neurologico diverso ma altrettanto valido
- Il sentimento di disallineamento permanente e il camouflagge (masking) nell'adulto
- Il costo del camuffamento: esaurimento cronico, ansia, perdita di identità e burnout
- Comprendere il proprio autismo in età adulta come sollievo e permesso di essere se stessi

Lezione 2 - Le peculiarità sensoriali ed emotive nell'adulto

- Ipersensibilità sensoriale nella vita quotidiana: spazi aperti, trasporti, ambienti professionali
- Iposensibilità e ricerca di stimolazioni intense come bisogni neurologici reali
- Alexitimia: difficoltà a identificare e nominare le proprie emozioni
- Intensità emotiva e tempo di latenza emotiva che creano incomprensioni

Lezione 3 - Il burnout autistico e i suoi segni

- Definizione: collasso globale del sistema nervoso sovraccaricato per troppo tempo
- Cause cumulative: camuffamento intensivo, ambiente aggressivo, mancanza di recupero
- Segni caratteristici: regressione delle competenze, collasso del mascheramento, ipersensibilità intensificata
- Assistenza necessaria: riduzione delle richieste, ambiente adattato, lungo tempo di recupero

Lezione 1 - I fattori scatenanti tipici nell'adulto autistico

- Sovraccarico sensoriale: ambiente di lavoro, trasporti pubblici, eventi sociali
- Interazioni sociali prolungate e sforzo cognitivo per mantenere la maschera
- Cambiamenti, imprevisti e interruzioni della routine
- Carico mentale, mancanza di tempo per recuperare e situazioni di ingiustizia

Lezione 2 - Lo strumento di auto-osservazione

- Diario di osservazione: annotare contesto, segnali corporei, reazione e bisogno sottostante
- Identificare i segnali fisici primi indicatori di carico crescente
- Riconoscere schemi ricorrenti e bisogni reali dopo alcune settimane
- Questa conoscenza di sé come base di ogni strategia di prevenzione efficace

Lezione 3 - Le strategie di prevenzione per la vita adulta

- Strategie professionali: ufficio tranquillo, telelavoro, orari flessibili, pause regolari
- Gestione della vita sociale: dosare gli impegni, privilegiare la qualità, preparare la via di fuga
- Ambiente domestico come santuario sensoriale con routine rassicuranti
- Gestione dell'energia piuttosto che del tempo: valutare il costo energetico di ogni attività

Lezione 1 - Riconoscere i segnali di allerta

- Ascoltare il corpo piuttosto che nominare l'emozione a causa dell'alessitimia
- Segnali fisici: tensione in alcune zone, respirazione accelerata, sensazione di caldo/freddo
- Segnali comportamentali: movimenti ripetitivi, difficoltà con il contatto visivo, desiderio di fuga
- Segnali cognitivi: nebbia mentale, difficoltà a parlare, pensieri che accelerano o si bloccano

Lezione 2 - Le tecniche di regolazione sensoriale

- Pressione profonda: abbigliamento compressivo, coperta pesata, automassaggi, doccia calda
- Movimento: dondolarsi, camminare, correre, saltare per liberare la tensione
- Oggetti sensoriali: fidget spinner, palla antistress, gioiello da manipolare
- Modulazione ambientale: cuffie antirumore, occhiali scuri, profumo familiare, musica

Lezione 3 - Le tecniche cognitive e comportamentali adattate

- Tecniche di respirazione: respirazione quadrata, fisiologica di sospiro, lunga espirazione
- Copione di crisi preparato in anticipo con protocollo scritto accessibile
- Permettersi di lasciare una situazione prima del crollo con frasi fatte preparate

- Rinvio consapevole: mettere da parte temporaneamente l'emozione per elaborarla in sicurezza

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

- Meltdown: reazione esplosiva, cortocircuito neurologico, ridurre le stimolazioni senza ragionare
- Durante: garantire la sicurezza, rimanere calmi, proporre senza imporre strumenti di regolazione
- Shutdown: ritiro, chiusura, mutismo, disgiunzione protettiva del sistema nervoso
- Dopo: recupero necessario, auto-compassione, non riprendere come se nulla fosse

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, ambiente silenzioso
- Dimensioni tattile e olfattiva: tessuti adatti, texture rassicuranti, controllo degli odori
- Spazio di lavoro dedicato e personalizzato a casa e in ufficio
- Creare bolla di familiarità con pianta, foto, oggetto familiare, cuffie antirumore

Lezione 2 - Comunicare i propri bisogni all'ambiente circostante

- Con i propri cari: spiegare il funzionamento in modo concreto e specifico
- Al lavoro: richiedere adattamenti del posto (RQTH) o formulare in termini di bisogni professionali
- Preparare richieste per iscritto: formulare chiaramente, basarsi su fatti e soluzioni concrete
- Con professionisti della salute: spiegare il funzionamento, preparare appuntamenti per iscritto

Lezione 3 - Costruire la propria rete di supporto

- Comunità di pari autistici: associazioni, gruppi di parola, comunità online per ridurre l'isolamento
- Professionisti specializzati: psicologo, psichiatra, terapeuta occupazionale formati sull'autismo adulto
- Adulti fidati nell'entourage: coltivare relazioni con chi comprende e sostiene senza giudicare
- Piano di crisi preparato: chi chiamare, dove andare, cosa fare, condiviso con persone fidate

MODULE 5

L'applicazione JOE di DYNSEO

1 lezione

Lezione 1 - JOE, il vostro coach cerebrale

- Applicazione con oltre 30 giochi per memoria, attenzione, linguaggio, ragionamento e percezione visiva
- Ambiente rassicurante: interfacce pulite, istruzioni brevi, struttura stabile e prevedibile
- Aspetto ludico: procedere al proprio ritmo, senza timer stressante, gratificazione rapida
- Flessibilità: utilizzabile da solo a casa o in percorso professionale, rispetto del ritmo individuale

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online accessibile da computer o tablet
- Progressione al proprio ritmo, senza vincoli di orario
- 5 moduli progressivi per 3 ore di formazione totale
- Strumenti concreti scaricabili: diario di auto-osservazione, script di crisi, guide pratiche
- Bonus: scoperta dell'app JOE con 30+ giochi cognitivi
- Attestato di fine formazione Qualiopi