





**"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità".**

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

La salute mentale è parte integrante della salute e del benessere e può essere influenzata da diversi fattori





Le persone con disturbi mentali sperimentano tassi di disabilità e di mortalità **più elevati rispetto alla media.**

Il suicidio rappresenta la seconda causa di mortalità nei giovani su scala mondiale.

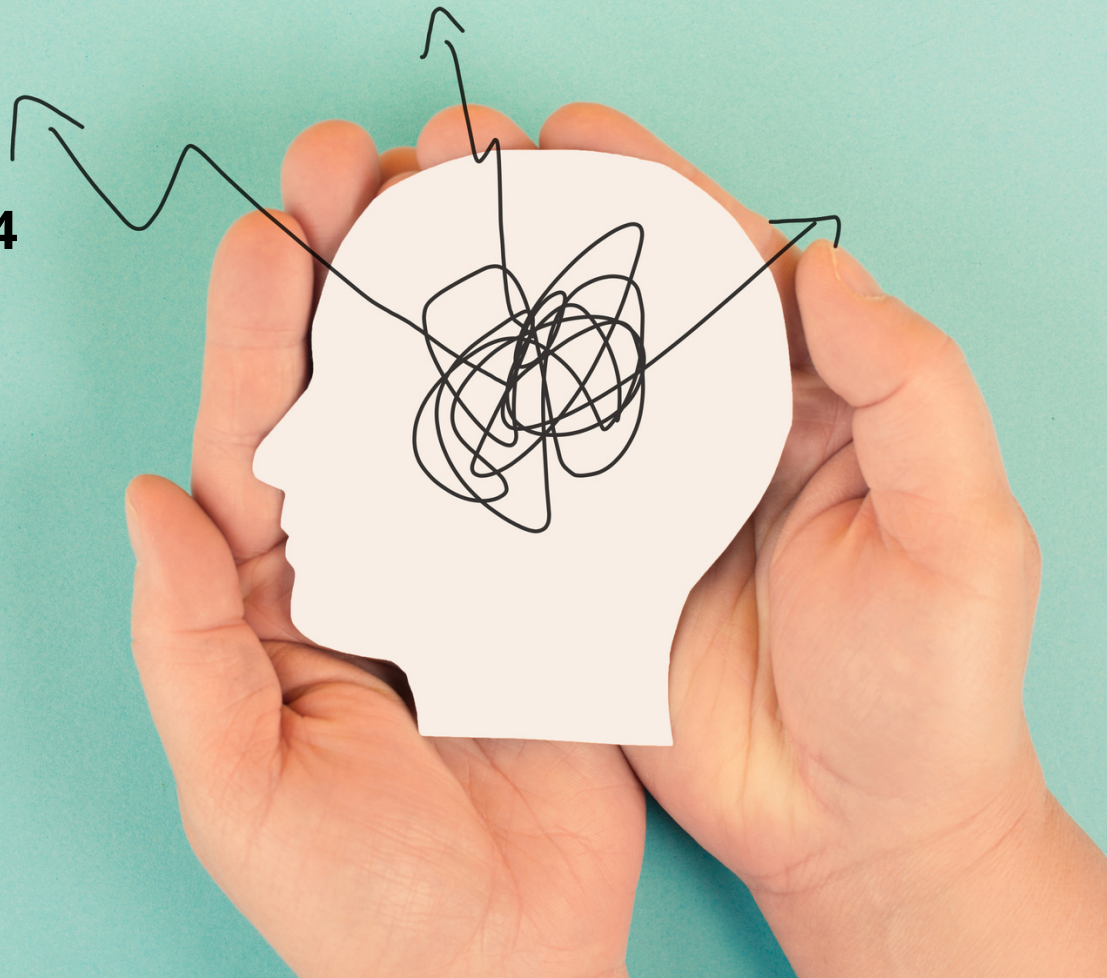
Spesso i disturbi mentali influiscono su altre malattie, come il cancro, le malattie cardiovascolari e l'infezione da HIV/AIDS, e sono a loro volta influenzate da queste.

*Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)*



Ogni anno in Italia **1 persona su 4** soffre di un disturbo mentale.

Queste patologie possono **riguardare chiunque**, in qualunque momento della vita e in qualsiasi luogo, e sono una delle principali cause di disabilità.



**La malattia mentale è ancora una condizione fortemente stigmatizzata.**

E' fondamentale intervenire con una **corretta informazione**.



Per ogni euro investito nella promozione della salute mentale in azienda, vi è un **ritorno economico di quattro**, grazie alla riduzione dell'assenteismo e all'aumento della produttività.

*Stime OMS*



Una buona salute mentale consente agli individui di **realizzarsi**, di **superare le tensioni della vita** di tutti i giorni, di **lavorare in maniera produttiva** e di contribuire alla vita della comunità.





## 10 Ottobre

Giornata mondiale della salute mentale



## Maggio

Mese della salute mentale



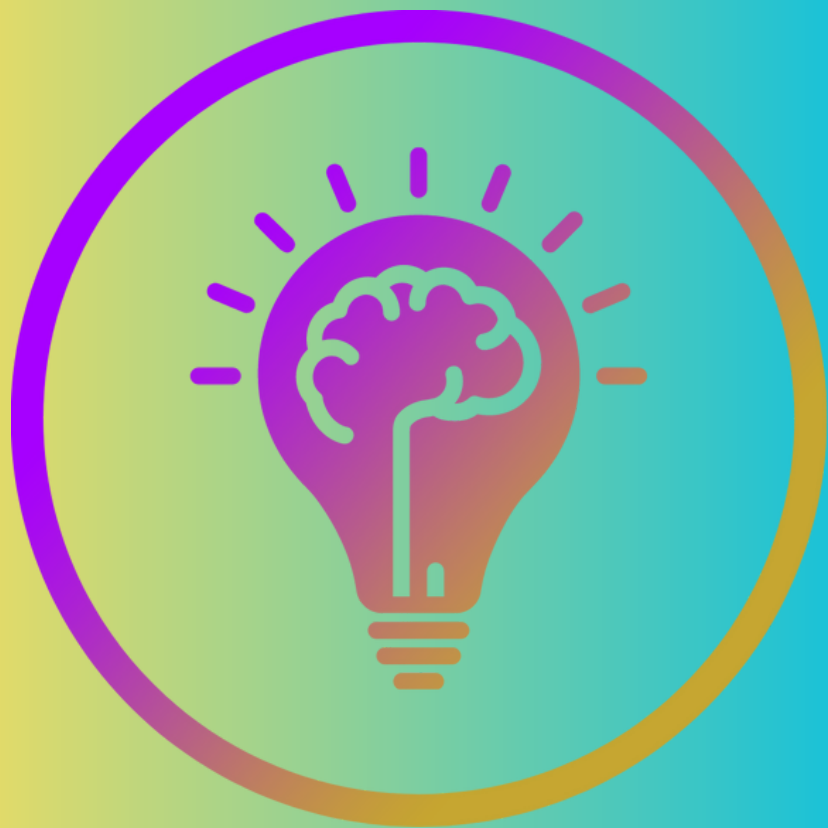
## 10 Settembre

Giornata mondiale per la prevenzione al suicidio

Secondo l'International Association for Suicide Prevention (IASP), ogni anno nel mondo il suicidio è tra le prime 20 principali cause di morte per persone di tutte le età e la terza causa di morte tra i ragazzi di 15-19 anni.

È responsabile di oltre 800.000 morti: un suicidio ogni 40 secondi con un onda di effetti negativi sui cosiddetti "survivor" - tutte le persone che ne vengono colpite di riflesso (amici, parenti, colleghi, ecc)".





## Approccio

- **orientato a tutte le fasi della vita**  
prima e seconda infanzia,  
adolescenza, età adulta e vecchiaia
- **multisetoriale**
- **personalizzato**





**| Sensibilizzazione | Formazione | Eventi**





## | Sensibilizzazione | Formazione

Appuntamenti teorico/pratici sul benessere mentale focalizzati sulla **diffusione della cultura** della consapevolezza, della cura di sé e del raggiungimento del proprio equilibrio psico-fisico e studiati per **sviluppare le proprie risorse**



## Come spezzare i pensieri negativi e trasformarli in utili. Missione possibile!

Il pensiero in sé non è un problema, ma è l'attenzione che viene data al suo contenuto che potrebbe esserlo. I nostri pensieri possono deformare la realtà al punto da portarci a definire delle situazioni come negative o minacciose.

**Suggerimenti ed esercizi** per imparare a controllare i pensieri negativi e non farsi travolgere.

### Pensieri negativi.

*Approccio neuroscientifico*

### Come funziona il nostro cervello?

Il cervello umano ha una predilezione per la negatività, "non si limita ad interpretare il mondo, lo crea", ma è abbastanza elastico da modificare le sue abitudini, e disfarsi di cattivi pensieri e abitudini disfunzionali, affrontare preoccupazioni, paure e stress.

Ogni esperienza, pensiero ed emozione che proviamo sono in grado di rimodellare dinamicamente questa rete ed influenzare i nostri comportamenti ed emozioni, ma è necessario un allenamento costante.





## L'ansia! Ruolo costruttivo e distruttivo.

L'ansia è un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Oggi i disturbi d'ansia sono diventati più frequenti (stile di vita frenetico, pandemia, conciliazione vita privata ...) e spesso sono accompagnati da manifestazioni fisiche e fisiologiche.

E' importante imparare a riconoscerla per poter anticipare "l'esplosione" e trasformarla in uno stimolo costruttivo

## Difficoltà e stress. Come uscirne vincenti?

Le difficoltà che affrontiamo ogni giorno hanno ripercussioni psicologiche e portano ad un aumento dei livelli di stress che - se non controllati e gestiti - possono influire negativamente sulla nostra salute anche fisica, sull'umore, sulla rabbia, sul sonno, sulle capacità di gestire le sfide quotidiane, sulla capacità di concentrazione e sulla produttività.

Imparare a riconoscere lo stress è quindi il primo passo per reagire e mettere in atto strategie adattive e migliorative.



## Reagire con successo alle difficoltà della vita e allenare la resilienza

La Resilienza è un vero e proprio meccanismo psicologico e può essere sviluppata e potenziata per ottenere effetti positivi sia nella vita che nel lavoro, evitando di arrivare al punto di rottura. Imparare ad affrontare i problemi con tenacia, a reagire alle avversità senza farsi sopraffare dal senso di stress o d'impotenza. È possibile trovando energia dentro di se e sfruttando le proprie risorse superando il senso di sconfitta e stanchezza.

**“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”.**

*Sviluppare le strategie di coping e diventare antifragili.*

Le abilità di coping sono quelle strategie comportamentali e mentali che vengono messe in atto in modo consapevole per migliorare il proprio benessere e per gestire e fronteggiare le personali situazioni problematiche.

Le abilità di coping possono essere incrementate modificando comportamenti e credenze, sviluppando nuove strategie o migliorando quelle consolidate.





## Conoscere le proprie emozioni. Perchè è importante?

Le persone danno un significato al mondo basandosi sul proprio mondo interno. Conoscersi e diventare consapevoli di sè stessi richiede di dedicare del tempo per riconoscere le proprie emozioni e imparare a controllarle senza esserne sopraffatti soprattutto se sono emozioni intense e negative (collera, forte tristezza, ansia...).

Agire e prendere decisioni sotto l'impulso delle emozioni può anche essere molto rischioso per sè e per gli altri.

Riconoscere le emozioni: il primo passo per imparare a regolarle!

## La rabbia, un'emozione intensa, ma è giusta o sbagliata?

La rabbia è una delle sette emozioni di base, un'emozione intensa e universale che può portare stress e a mettere in atto comportamenti con esiti negativi (discussioni accese, distruzione di proprietà, aggressioni fisiche, ...)

E' importante imparare a gestirla iniziando a riconoscere i pensieri automatici e i processi disfunzionali che si attivano.



## Allenare l'empatia per migliorare la salute mentale

L'empatia è una caratteristica importantissima, permette di avvicinare le persone e di avere con loro un rapporto sano, di comprendere i sentimenti degli altri e calibrare il proprio comportamento in base a quello che potrebbe ferirli o renderli felici.

L'empatia è il collante della vita sociale ed è fondamentale anche per rafforzare quello con noi stessi. Imparare ad ascoltarsi e a conoscersi è il primo passo.

Consigli pratici per sviluppare la propria empatia

## Sviluppare l'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere i sentimenti e le emozioni di noi stessi e degli altri, è l'abilità di usare le nostre conoscenze per guidare le nostre azioni e pensieri. E' quella caratteristica che ci aiuta a diventare persone e lavoratori migliori.

Per migliorarla bisogna lavorare su:

Consapevolezza di sé. Autocontrollo. Empatia. Motivazione. Abilità sociali. comunicativi.



# Stanchezza mentale e Burnout.

## Cause e rimedi

Quando lo svolgimento di un'attività impegna a livelli elevati mente, corpo e spirito e superata una certa soglia, l'individuo incorre in uno stato di esaurimento psicofisico ed emotivo con risvolti importanti sia dal punto di vista personale sia lavorativo. Ma non è una condizione permanente. Cosa si può fare?

## Il gossip e quanto può nuocere alla salute mentale e all'ambiente lavorativo?

Chi almeno una volta non ne è stato oggetto, ha ascoltato parlare di altre persone o si è espresso su situazioni che coinvolgevano degli assenti?

Il commento, gossip, chiacchiericcio è normale ma quello che può fare la differenza è il peso e la sostanza dei contenuti. L'impatto e le conseguenze per chi lo subisce più o meno consapevolmente possono essere di diverso tipo ed entità. Ma cosa fare e come limitarli? Esercizi pratici.





## Gentilezza. Una risorsa che fa star bene e riduce lo stress.

Essere gentili è oggi più che mai importante, perché i gesti di cortesia, amicizia, generosità fanno bene a chi li riceve e a chi li esercita. E' una predisposizione d'animo di cura e rispetto per sé, degli altri e dell'ambiente in cui viviamo.

Compiere un atto di gentilezza aumenta la produzione di ossitocina, l'ormone 'dell'amore'; di dopamina, il 'messaggero' della felicità, dell'appagamento e della soddisfazione; infine della serotonina, implicata nei processi regolativi dell'umore, anche detta ormone della felicità.

## Gentilezza ed assertività

Il comportamento anassertivo aggressivo legato al bisogno di controllo della situazione, di forza ed apprezzamento all'esterno e di riduzione dell'ansia, ma se protratto nel lungo termine può portare ad un progressivo isolamento sociale, creare inimicizie, rancore e alimentando un circolo vizioso aumentando la propria stanchezza e stress.

Imparare ad essere assertivi è importante per definire la propria posizione, per sostenerla e difenderla nel confronto con gli altri senza essere aggressivi ma fermi e gentili.





## Conciliazione lavoro-vita privata. Missione possibile!

La complessità della conciliazione lavoro e vita privata (rientro dopo la maternità, gestione dei figli, diventare care giver, o passioni personali) è una sfida per tutti i lavoratori. Suggestioni e strategie per sostenere il benessere psicofisico e per individuare possibili soluzioni.

### Genitorialità, istruzioni per l'uso

Incontri studiati per supportare le famiglie nel difficile compito genitoriale, durante i quali verranno affrontati diverse tematiche legate alle diverse fasi della vita dei figli:

- Nuovi arrivi in famiglia
- Crescere figli sereni
- Essere genitori sufficientemente buoni!
- Genitorialità e adolescenza
- Il tecnostress nei giovani, campanelli di allarme
- Bullismo e cyberbullismo
- .....

no

stress

## Tecnostress

Oggi dove non si può prescindere dall'utilizzo della tecnologia in tutti i campi della vita i tempi di utilizzo dei devices si sono notevolmente allungati andando così ad influire sui nostri ritmi giornalieri e sul nostro livello di stress.

Gli effetti del tecnostress possono colpire le persone sul piano fisico e/o sul piano psichico con conseguenze anche sulla loro vita familiare e lavorativa.

Stanchezza, ansia, affaticamento mentale, depressione, incubi notturni, attacchi di rabbia .... sono alcuni dei risvolti sul comportamento delle persone.

E' importante quindi imparare a convivere con la tecnologia per evitare di cadere in questa situazione di iperconnessione.

Consigli pratici.

**I pericoli della rete e i disturbi psicologici che può portare nelle diverse fasi della vita!**





## Disconnessione digitale: ma è veramente possibile?

- Digital Bunout
- Aumentare il benessere e la produttività personale e ridurre le distrazioni digitali. Il multitasking.
- Iperconnessione: come incide sulle emozioni
- Social, come influenzano i comportamenti?
- Digitale e cervello, un binomio visto dalla neuroscienza
- Ri- connettiamoci a noi stessi (circuito del piacere e ricompensa)
- La Netiquette. Educazione digitale
- Reati in rete, un momento di attenzione
- Dieci problemi sollevati da Squid Game
- Intelligenza Artificiale (AI) e metaverso, tra rischi e opportunità



## Mente e corpo

*Mens sana in corpore sano*

Mantenere uno stile di vita salutare con una **dieta** nutriente e bilanciata, fare **esercizio fisico** con regolarità e cercare di avere una **buona qualità del sonno** sono piccole azioni quotidiane che possono fare la differenza!



## **Il sonno, dormire bene per vivere bene.**

Il sonno è un comportamento fisiologico indispensabile per la sopravvivenza dell'individuo, che garantisce il riposo, il recupero delle energie mentali e fisiche e il consolidamento della memoria.

Spesso però viene alterato e le persone soffrono di "disturbi del sonno", a cosa possono essere dovuti? E la tecnologia è amica o nemica del sonno?

## **I disturbi del sonno e cosa centrano con le emozioni?**

Un sonno disturbato grava sullo stato d'animo ma è anche vero che in situazioni di stress non dormiamo particolarmente bene.

I disturbi del sonno interessano una fetta sempre crescente di popolazione: si stima che il 65% delle persone abbia sperimentato durante la propria vita almeno un episodio di insonnia.

Cosa sono i disturbi del sonno e cosa si può fare?

## Dipendenze e salute mentale!

Dipendenze e salute mentale sono strettamente legate.

Ma cosa si intende per dipendenze?

Non solo sostanze tossiche, ma anche alcool, iperconnessione, tabacco, affettiva, dal cibo, dal gioco, ...

Quando una dipendenza diventa patologica, la sostanza o l'oggetto della dipendenza assume un ruolo centrale nella vita dell'individuo, che arriva a compromettere la propria salute, fisica e psicologica, e le proprie relazioni.

## Microaggressioni

*Cosa sono e perché prenderle in seria considerazione?*

Sono "piccoli" eventi che possono passare inosservati ai più, spesso possono sembrare gaffe o scherzi. Sono atteggiamenti, discorsi e comportamenti che sottendono un messaggio svalutante, discriminatorio e stigmatizzante che alla lunga vanno a minare fortemente la salute mentale di chi li subisce, fanno nascere nelle persone la sensazione di essere intrusi, di dare fastidio alimentando malesseri e pregiudizi.





## I benefici mentali dell'attività fisica

L'esercizio fisico è in grado di ridurre diversi malesseri di tipo mentale, come lo stress, l'ansia e la depressione, in più aiuta a regolarizzare il sonno e aumentare la concentrazione durante la giornata di lavoro o di studio.

Non è necessario praticare una disciplina a livello agonistico ma è sufficiente allenarsi qualche ora a settimana per sentirsi già meglio.

## Attività fisica e falsi miti

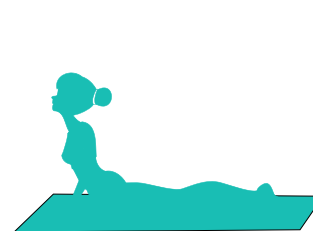
**Attività fisica prevenzione e cura. Il nuovo farmaco prescritto da tutti!**



**Yoga**



**Pilates**



**Posturale**



**Movimento**



## Cibi e stress.

# Come nutrirsi bene per stare bene e combattere la fame nervosa?

La tendenza a mangiare una quantità di cibo non necessario al nostro fabbisogno seguendo meccanismi di compensazione è una pratica frequente.

La fame nervosa non è vera e propria fame ma è scatenata da fattori psicologici come stress, ansia, noia, tristezza.

Quali sono i cibi da stress?

Una sana alimentazione può aiutare a combattere lo stress?

## I disturbi alimentari.

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA) o disturbi del comportamento alimentare (DCA), sono delle malattie complesse, a origine multifattoriale, con complicazioni sul piano psicofisico e rilevanti ripercussioni sulla sfera sociale e si è notato negli ultimi anni (2020-2022) un incremento della loro incidenza. Non tutte le difficoltà alimentari sono patologiche. Quindi come si manifestano? Cause? Come riconoscerli e cosa fare?





## Mangiare bene. Questione di Testa

E' importante porre l'attenzione sull'alimentazione considerando i fattori psicologici che influenzano il comportamento alimentare. Per porre le basi di nuove abitudini alimentari è necessario partire dalla consapevolezza dei molteplici fattori che possono influire sul comportamento alimentare.

## Il benessere inizia a tavola. Imparare a mangiare.

Perché è importante imparare a mangiare ed acquisire una certa educazione alimentare al giorno d'oggi?

Ma cosa significa esattamente mangiare sano? Quali alimenti scegliere?

Come abbinare i cibi nel corso della giornata e della settimana.

## Prevenzione e cibo.

E' ormai dimostrato che il legame tra cibo e malattie (tumori, diabete, coronariche,...) è sempre più stretto.

Ma qual'è quindi il regime alimentare più corretto per prevenirle?

E per chi invece ha già una diagnosi?

# Prendersi cura di se stessi con un efficace piano di prevenzione

Screening:

- dermatologico
- cardiologico
- senologico
- ginecologico
- nutrizionista

Esami del sangue (anche con esito immediato)



Direttamente nei  
locali aziendali



# CONTRIBUTO

## Webinar

Ogni sessione di formazione della durata

- 1 ora ha un valore pari a 600 € + IVA
- 1 ora e 30 minuti ha un valore pari a 900 € + IVA
- 2 ore ha un valore pari a 1100 € + IVA

Per eventuali incontri in presenza sommare 200 Euro per singolo incontro

%

### Pacchetti

**Incontri di un 1 ora cad.**

#### Offerta:

**2.300 € + Iva** (4 incontri)

**4.600 € + Iva** (8 incontri)

**5.700 € + Iva** (10 incontri)

- Ci appoggiamo senza problemi alla piattaforma di Webinar dell'azienda cliente.
- Il limite di partecipanti a lezione è dettato dalla capacità della piattaforma.

**I nostri corsi/webinar possono essere finanziati con i Fondi Formazione**

La **mindfulness**  
strumento efficace  
per il supporto del  
benessere mentale







# Counseling

Uno psicologo esperto sarà a disposizione della persona per ascoltarla e supportarla.

Incontri di 30 minuti  
one to one  
in presenza o on-line





# Testimonial day

con persone rappresentative  
del mondo sportivo, scientifico  
e accademico

**Esperienze  
di vita**

**Motivazionali  
Coinvolgenti  
Intereressanti**



**Eventi**

**personalizzati**





**info@careup.eu**

**www.careup.eu**