

**SEMINARIO  
ONLINE**

**16 Maggio**  
dalle ore 9,00  
alle ore 13,00



**Dott. Massimo Agnoletti**



# COVID 19: gestire l'isolamento sociale con la pratica della psicologia positiva e dei ritmi circadiani

## DOCENTE

**Massimo Agnoletti**, dottore di ricerca, psicologo e specialista dello stress. Fornito di un'esperienza professionale internazionale, ha pubblicato numerosi articoli accademici ed ha come obiettivo professionale quello di studiare la psicologia scientifica e le scienze biomediche per tradurle in modalità concrete al fine di migliorare il benessere delle persone.

## PRESENTAZIONE

La pandemia COVID-19 ha imposto un cambiamento drammatico delle abitudini di vita richiedendo un notevole sforzo adattativo. Lo stress che ne deriva necessita di una gestione efficace utile a evitare compromissione della qualità di vita.

Le conoscenze scientifiche della psicologia positiva (in particolare della Prospettiva Temporale e dell'Esperienza Ottimale) e dei Ritmi Circadiani sono preziosi strumenti che possono essere utilizzati all'interno della pratica professionale sia per gestire al meglio lo stress derivate dal nuovo contesto sociale, sia per fornire preziose e specifiche indicazioni agli assistiti finalizzate a migliorare lo stato psicofisico.

## IL PROGRAMMA

- Introduzione al seminario – perchè occorre parlare di psicologia positiva e ritmi circadiani
- Il moderno concetto di stress e il suo significato positivo
- Epigenetica: i processi di modulazione genetica "esperienza" dipendenti
- Il paradigma PNEI – la psico-neuro-endocrino-immunologia
- I ritmi circadiani quale meccanismo PNEI
- La psicologia positiva all'interno del paradigma PNEI
- La prospettiva temporale – come il nostro profilo temporale influenza il modo di gestire lo stress
- Il flow (dette anche "esperienze ottimali") come strumento di gestione dello stress

## DESTINATARI

Tutte le professioni sanitarie  
Il seminario non è accreditato ECM

## PER ISCRIVERTI



Riceverai conferma dell'iscrizione tramite email. Trenta minuti prima del corso ti sarà inoltrato per e-mail il link per collegarti alla piattaforma di **ZOOM**.

## PER ACCEDERE ALL'AULA VIRTUALE

-Scaricare l'applicazione gratuita al link: <https://zoom.us/download> sul tuo computer.  
-il collegamento può essere effettuato trenta minuti prima dell'inizio del corso tramite il link ricevuto per e-mail.

Per eventuali difficoltà di accesso alla piattaforma (si consiglia di eseguire l'accesso su Zoom il giorno precedente il corso) ricevere supporto telefonico al **338 3941 650**. Il numero sarà attivo dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle ore 16,00 alle ore 20,00 di venerdì 15 maggio.

**Costo €39,00**

Scegli il metodo di pagamento

*Bonifico Bancario*

UNICREDIT AG. 2 Via Torino, Catania  
Beneficiario: AV eventi e formazione srl  
IBAN: IT87K0200816926000300697895

Carta o PayPal

