

Il servizio di Counselling e Ascolto Psicologico

"Da Soli Mai"

coordinato dalla Prof. Bastianoni



Università  
degli Studi  
di Ferrara

## VI INVITA AL SEMINARIO ESPERIENZIALE

# ANSIA?! IMPARIAMO A GESTIRLA!

SEMINARI TEORICO-PRATICI PER UNA  
MIGLIORE GESTIONE DI ANSIA E STRESS

Condotto dalla Dott.ssa Silvia Donati

### OBIETTIVI:

- Acquisire consapevolezza dei meccanismi e pensieri che generano o amplificano ansia e stress in noi stessi;
- Acquisire strumenti pratici per la prevenzione e il controllo di ansia e stress

### QUANDO? Tre differenti opzioni:

Lunedì 3 e Martedì 11 Ottobre dalle 16 alle 18 (in presenza)

Martedì 17 e 24 Ottobre dalle 16 alle 18 (online su Meet)

Martedì 6 e 13 Dicembre dalle 16 alle 18 (in presenza)



DOVE?

Auditorium in Via Ariosto 35

1. PER INFORMAZIONI E

ISCRIZIONI SCRIVERE

A: [dntslv@unife.it](mailto:dntslv@unife.it)

---