



Coordinato dalla Prof.ssa Bastianoni

## Il Servizio di Counseling Psicologico “Da Soli Mai”

Vi invita al seminario esperienziale

# ***Ansia? Impariamo a gestirla!***

### SEMINARI TEORICO-PRATICI PER IMPARARE A CONTROLLARE LE EMOZIONI, A RILASSARSI E A MANTENERE LA CONCENTRAZIONE

Condotti dalla Dott.sa **Giulia Strizzolo**

#### **OBIETTIVI:**

- Acquisire consapevolezza di come il proprio corpo e la propria mente reagiscono agli stress
- Sperimentare differenti tecniche di rilassamento, respirazione e gestione delle emozioni, per la prevenzione e il controllo di ansia e stress.

#### **DI COSA SI TRATTA:**

L'ansia è un'emozione umana, spesso accompagnata da forte preoccupazione e paura. Seppur la sua presenza è fisiologica, quando supera il nostro livello di tolleranza può causare grande sofferenza. A volte l'ansia prende la forma di attacchi di panico. Il seminario ha l'obiettivo di aiutare ad acquisire consapevolezza dei meccanismi e dei pensieri che generano e amplificano le nostre emozioni e fornire strumenti pratici per la loro gestione.

#### **DOVE:**

Auditorium in Via Ariosto, 35 a Ferrara (in presenza) e su piattaforma Google Meet (on line)

**CONSIDERATA LA DIFFICOLTÀ DI TROVARE PARCHEGGIO IN TALE ZONA, SI SUGGERISCE DI ARRIVARE CON UN PO' DI ANTICIPO.**

**TUTTE LE INFORMAZIONI  
E LE DATE DEGLI APPUNTAMENTI  
AL SEGUENTE QR CODE**



**PER ISCRIZIONI:** compilare il form al link <https://forms.gle/xkUaaWx4LUEe9Hwg8>

**PER INFORMAZIONI:** scrivere a [giulia.strizzolo@unife.it](mailto:giulia.strizzolo@unife.it)

NB: è possibile iscriversi entro 5 giorni dallo svolgimento del seminario a cui si intende iscriversi o al raggiungimento del numero massimo di iscritti (25 persone).

Due giorni prima del seminario verrà inviata una mail di conferma.



**Università  
degli Studi  
di Ferrara**