

Il servizio di Counseling 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

Condotta dalla Dott.sa 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

DI COSA SI TRATTA?

Ti sembra che tutto sia troppo difficile da affrontare ogni volta che inizi a studiare pensi che non riuscirai mai a dare l'esame? Ti ripeti che sei ansioso e ti rovini la vita ma non sai come fare? Nei seminari di gestione dell'ansia imparerai a conoscerti meglio e a gestire le tue emozioni!

DOVE?

Auditorium in Via Ariosto 35,

(no parcheggio) → N.B. portare
con sé una penna e un quaderno!



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)

PER INFO scrivere a
dntslv@unife.it

PER ISCRIZIONI : compilare il form al link

<https://forms.gle/Msc1SbSqkExapkc99>