



# COME AFFRONTARE LO STRESS DA TESI

## CALENDARIO

20 GIUGNO 2024- h. 15,00-18,00

27 GIUGNO 2024 - h. 15,00-18,00

Aula 1A

C.so Ercole I d'Este 32



## DOCENTI

**Paola Bastianoni, Elisa Malaguti**

Il corso ha l'obiettivo di affrontare il tema dell' ansia legata ad ambienti competitivi e valutanti come il contesto universitario e il conseguente stress per affrontare tale processo complesso che si manifesta nelle difficoltà nella stesura della tesi.

Lo stress di affrontare un compito complesso che implica la gestione degli esiti di processi valutativi non sempre semplici da accogliere, può a volte diventare un importante ostacolo nel processo di stesura e completamento del proprio elaborato. L'idea di questi incontri seminariali nasce per dare la possibilità ai dottorandi di condividere con degli esperti le proprie difficoltà, con la finalità di acquisire strumenti per la gestione degli stress suddetti e dei pensieri autosvalutanti.

### PRIMO MODULO:

- teoria stress ed eustress
- pensieri disfunzionali
- posto al sicuro

### SECONDO MODULO

- respirazione
- rilassamento progressivo
- cognizioni positive



Università  
degli Studi  
di Ferrara

**DOTTORATO IN SCIENZE UMANE**