Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

APPROCCIO RETICOLARE E SISTEMICO ALLA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO DELLA POPOLAZIONE STUDENTESCA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

Mindfulness per Gestire l'Ansia e Favorire il Benessere Psicologico

Promuovere consapevolezza e accettazione delle proprie emozioni per ridurre i livelli di ansia e stress percepiti

Il laboratorio si propone di favorire la riduzione dei livelli di ansia e stress percepito attraverso tecniche di mindfulness. Focus particolare sarà rivolto al miglioramento della regolazione emotiva e del benessere psicologico, promuovendo consapevolezza e accettazione delle proprie emozioni.

Dopo un'introduzione ai meccanismi dell'ansia e al loro impatto sul benessere psicologico e sul rendimento accademico, verrà fornita una cornice teorica circa la mindfulness e un'introduzione ai benefici della pratica della mindfulness stessa sulla gestione dell'ansia.

Saranno illustrate alcune tecniche di respirazione, di meditazione guidata e attività esperienziali per migliorare la consapevolezza nel presente.

START:
19 Marzo 2025

Responsabile laboratorio
Prof. Mauro Cozzolino

Numero minimo e massimo partecipanti: **10 - 25**
Durata: **2 mesi (marzo - maggio)**

Giorno e orario di erogazione del laboratorio:
mercoledì dalle 11:00 alle 14:00

Luogo di svolgimento delle attività
Dipartimento di Scienze Umane, filosofiche e della Formazione, Università degli studi di Salerno
Via Giovanni Paolo II, 132 - Fisciano

Preiscrizioni
Dal 28 febbraio al 14 Marzo 2025

iscriviti su
StaiChill.it

Progetto APPROCCIO RETICOLARE E SISTEMICO ALLA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO DELLA POPOLAZIONE STUDENTESCA - APPbenessere - Codice Progetto PROBEN_0000005
Iniziativa Finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 1159 del 25 luglio 2023 - bando PROBEN

Per info: proben@unina.it