Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

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

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

Laboratorio di Regolazione Emotiva e Gestione dello Stress con BWM-T

Si vuole favorire la comprensione delle emozioni per migliorarne la gestione con focus al benessere psicologico

Il laboratorio si propone di favorire la comprensione delle emozioni e migliorarne la gestione, con particolare attenzione al benessere psicologico generale dei partecipanti.
Dopo un'introduzione teorica, verranno fornite informazioni e tecniche della Brain Wave Modulation Technique (BWM-T). In particolare ci si focalizzerà sui fondamenti neuroscientifici della tecnica e sulla sua applicazione per favorire il rilassamento e il benessere.

START:
20 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:
giovedì dalle 09:30 alle 12:30

Luogo di svolgimento delle attività
Laboratorio di Genomica Psicosociale, Psicoterapia Integrata Mente-Corpo e Ipnos 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