



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



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