Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

COS'E' L'ANSIA E COME GESTIRLA AL MEGLIO

con la prof.ssa Barbara Barcaccia
Psicologa e Psicoterapeuta
insegna Psicologia Clinica e gestione dello stress
presso l'Università degli Studi Roma Tre

Workshop gratuito dedicato a studenti e studentesse

L'ansia è un'emozione determinata dalla percezione che stia per verificarsi "qualcosa di brutto", o addirittura catastrofico, anche se ancora non sappiamo come andranno effettivamente le cose.

L'ansia, un'emozione normale e che tutti gli esseri umani sperimentano, può però diventare "patologica" e interferire con le nostre attività, con il nostro funzionamento, con i nostri obiettivi, e quindi impedirci di vivere la vita come vorremmo.

Nel corso del workshop sarà illustrato il funzionamento di questa emozione e saranno anche presentati i criteri di demarcazione tra normalità e patologia. Infine si forniranno alcune indicazioni per una gestione efficace dell'ansia.

8 APRILE 2025
ORE 11.30-13.30
Aula 7
Dipartimento di Scienze
Viale Guglielmo Marconi, 446

Roma Tre