



DA COSA DIPENDONO LE EMOZIONI NEGATIVE, E COME GESTIRLE MEGLIO? IL MODELLO ABC, UNA TECNICA PER L'AUTO-REGOLAZIONE EMOTIVA

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**

Che rapporto c'è tra gli eventi che ci accadono, i pensieri e le emozioni?

In questo workshop esploreremo il modello ABC di Albert Ellis, un approccio evidence-based con solide prove di efficacia scientifica.

Il **modello ABC** prevede che non siano gli eventi che ci accadono a determinare la sofferenza emotiva, ma le interpretazioni che noi diamo degli eventi che ci succedono.

Durante l'incontro sarà illustrato come i pensieri influenzano le reazioni emotive e i comportamenti, e come modificare schemi di pensiero disfunzionali per **migliorare l'autoregolazione emotiva**.

**17 MARZO 2025
ORE 11.30-13.30**

**Sala Conferenze – Nuova Vasca Navale Corpo B
Dipartimento di Ingegneria Elettronica
Via Vito Volterra, 62 - Roma**