



ALLA SCOPERTA DELLE PROPRIE CAPACITÀ DI AUTOCURA: IL TRAINING AUTOGENO

con la dott.ssa Anna Consuelo Cerichelli

Psicologa, Psicoterapeuta ad indirizzo
psicoanalitico e Psicodiagnosta.

**Training gratuito
dedicato a studenti e studentesse**

In questo ciclo di incontri i partecipanti verranno aiutati a sviluppare un contatto con il proprio corpo e le proprie emozioni, sviluppando capacità di autocura e gestione delle proprie difficoltà emotive. **Il training autogeno è un ottimo metodo per ritrovare uno spazio dentro di sé, per focalizzare e radicare le proprie capacità, imparando a fermarsi per poi ripartire con maggiore energia e lucidità.**

**11-18-25 NOVEMBRE
2 DICEMBRE 2025
ORE 11.00-13.00**

Dipartimento di Scienze Politiche (Via G. Chiabrera, 199)

Aula 2A

