



ESAMI SANZA PANICO: COME GESTIRE L'ANSIA E MIGLIORARE LA PERFORMANCE

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

Ti è mai capitato di arrivare a un esame con il cuore a mille, la mente vuota e il panico che prende il sopravvento? **L'ansia da esame è un'esperienza comune tra le studentesse e gli studenti, ma se non gestita può compromettere i tuoi risultati e il tuo benessere.** In questo workshop esploreremo cos'è l'ansia da esame: da reazione normale a possibile ostacolo per la tua prestazione accademica. Capiremo insieme quando l'ansia è "funzionale" e quando invece diventa un problema, distinguendo tra normalità e patologia. Attraverso spiegazioni semplici, esempi concreti e strategie pratiche imparerai come affrontare meglio le situazioni di stress accademico, potenziare la tua concentrazione e aumentare la fiducia nelle tue capacità. Un workshop pratico e interattivo per trasformare l'ansia in un'alleata e affrontare gli esami con più serenità e soddisfazione.

**17 DICEMBRE 2025
ORE 15.00-17.00**



Roma Tre

**Dipartimento di Scienze
(Vicolo Savini/Largo M. Ageno, snc) Aula A03**