Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

COME AFFRONTARE MEGLIO L'ANSIA DA ESAME E MIGLIORARE LA PERFORMANCE

con la prof.ssa Barbara Barcaccia
Psicologa e Psicoterapeuta, Dottore di ricerca
Istruttrice di protocolli basati sulla Mindfulness e didatta in terapia cognitivo-comportamentale e Acceptance and Commitment Therapy (ACT).
Docente di "Psicologia clinica e gestione dello stress" presso l'Università Roma Tre

Workshop gratuito dedicato a studenti e studentesse

L'ansia è un'emozione determinata dalla previsione che stia per verificarsi "qualcosa di brutto", o addirittura catastrofico: è quando ci si sente molto preoccupati o spaventati per qualcosa che sta per succedere, o che pensiamo stia per accadere, come ad esempio il timore di non superare un esame all'università.

In realtà l'ansia è un'emozione normale, ma può diventare "patologica" e interferire con la nostra performance, come riuscire ad affrontare gli esami universitari.

Saranno anche presentati i criteri di demarcazione tra normalità e patologia, e si forniranno infine alcune indicazioni per una gestione efficace dell'ansia da esame.

29 GENNAIO 2025
ORE 11:00-13:00
Aula C2
Via Ostiense, 234

Roma Tre