



# LA PRATICA DEL MINDFULNESS PER GESTIRE MEGLIO STRESS E PENSIERI DIFFICILI

con la **prof.ssa Barbara Barcaccia**

Psicologa e Psicoterapeuta

insegna Psicologia Clinica e gestione dello stress  
presso l'Università degli Studi Roma Tre.

È didatta e formatrice in terapia cognitivo-comportamentale e  
ACT e istruttrice di protocolli basati sulla Mindfulness

**Workshop gratuito  
dedicato a studenti e studentesse**

“Mentre possiamo avvalerci di una connettività sette giorni la settimana e ventiquattro ore al giorno, ironicamente è più difficile che mai essere connessi con noi stessi e con il panorama interno della nostra vita”  
(Jon Kabat-Zinn).

**La mindfulness contribuisce a migliorare il benessere** rafforzando la capacità di regolare le proprie emozioni e di allenare l'attenzione. Nel corso del workshop saranno chiarite le differenze sostanziali tra mindfulness e tecniche di rilassamento, si illustreranno brevemente le sue origini, i benefici sulla salute psico-fisica delle pratiche, ma la maggior parte del workshop sarà dedicato allo svolgimento di alcuni esercizi di meditazione mindful: **il workshop è di tipo esperienziale.**

**12 MAGGIO 2025**

**ORE 11.30-13.30**

**AULA 2.14**