



# L'ANSIA: COS'È E COME GESTIRLA IN MODO EFFICACE

con la **dott.ssa Barbara Barcaccia**

Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,  
Dottoressa di ricerca, Assegnista di ricerca presso il  
Dipartimento di Scienze della Formazione.

## Workshop gratuito dedicato a studenti e studentesse

L'ansia è un'emozione normale e adattiva che nasce dalla percezione di un pericolo, reale o immaginato, aiutandoci a reagire alle minacce. Tuttavia, può diventare patologica quando interferisce con la quotidianità. Durante il workshop:

- Verrà spiegato il funzionamento di questa emozione;
- Verranno delineati i criteri per distinguere tra ansia normale e patologica;
- Saranno offerte indicazioni pratiche per una gestione efficace dell'ansia.

**6 DICEMBRE, 2024**

**ORE 10:00-12:00**

**Aula 2 - Polo Didattico**

**Dipartimento di Scienze della Formazione**

**Via Principe Amedeo 182B, Roma**