



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