



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

LA GESTIONE DI ANSIA E STRESS: STAR BENE PARTENDO DA NOI STESSI

OBIETTIVI

- Raggiungere una maggiore consapevolezza corporea, cognitiva ed emotiva
- Scoprire e provare tecniche utili per la gestione dell'ansia

PROGRAMMA

- Ansia e stress
- Auto-osservazione
- Strategie gestione dell'ansia (respirazione lenta, diari di monitoraggio, rilassamento muscolare progressivo, problem solving, tecniche di visualizzazione)
- Lezione frontale e parte pratica al fine di acquisire le tecniche

Sede del corso: Camponogara

Giorno e Orario: Martedì 19,00-20,30 (Maieli-Catalano)

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 8 lezioni da 1,5 h - €95,00

Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)

Università Popolare di Camponogara

Sede Legale: Via Premaore 38, 30010 Camponogara (VE) - P.IVA 03489740278
Segreteria e Direzione: Via Giovanni XXIII, 44 1° Piano, 30010 Camponogara (VE)

Tel.0415158030 - 331.8228533 E-Mail: segreteria@unipopcamponogara.it ;

PEC: unipopcamponogara@legalmail.it