



# Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

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

## **COLTIVARE LE PROPRIE RISORSE PERSONALI PER GESTIRE ANSIA E STRESS**

**DOCENTE** Maieli, Catalano

**OBIETTIVI** Si parla spesso di Ansia e Stress e tanti hanno avuto modo di sperimentarli anche se in gradi diversi; di solito si dà una valenza negativa a questi stati d'animo e ci si lascia sopraffare da essi subendone conseguenze dirette nella vita quotidiana (studio, lavoro, rapporti sociali, eccetera).

Grazie a questo corso avrai più chiari i concetti di ansia e stress e capirai come affrontarli meglio sfruttando e facendo crescere le tue risorse personali. Individuerai le emozioni sottostanti, apprenderai tecniche di gestione e riduzione di ansia e stress grazie anche alla comunicazione attiva, problem solving, concetti di ristrutturazione cognitiva e role play. In questo modo scoprirai le risorse a cui ciascuno di noi può attingere nelle situazioni critiche.

### **ARGOMENTI:**

- Ansia e Stress: definizione e caratteristiche
- Pensieri ed emozioni correlati
- Risorse personali e resilienza
- Problem Solving
- Comunicazione attiva
- Diritti e doveri della persona
- Tecniche di rilassamento

**METODOLOGIA:** Saranno lezioni frontali a cui verrà richiesta la partecipazione attiva del gruppo. Il corso alternerà teoria e pratica al fine di coinvolgere attivamente i partecipanti e rendere efficaci i contenuti teorici. A questo proposito i docenti si avvarranno di video e altri materiali che verranno forniti in itinere.

**Sede del corso:** Camponogara

**Orario:** Martedì 19.00 – 20.30 (Maieli-Catalano)

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 15 lezioni da 1.30 h - € 145,00

**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](mailto:segreteria@unipopcamponogara.it) ;

PEC: [unipopcamponogara@legalmail.it](mailto:unipopcamponogara@legalmail.it)