



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

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

COLTIVARE LE PROPRIE RISORSE PERSONALI PER GESTIRE ANSIA E STRESS

OBIETTIVI

Si parla spesso di Ansia e Stress e tanti hanno avuto modo di sperimentarli anche se in gradi diversi; di solito si da 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 potrai scoprire e provare delle tecniche utili per imparare a gestire le situazioni di disagio tipiche di Ansia e Stress.

Gli incontri saranno volti a raggiungere una maggiore autoconsapevolezza, da quella corporea a quella cognitivo-emotiva.

PROGRAMMA

- Respirazione lenta
- Rilassamento muscolare progressivo
- Problem solving
- Tecniche di visualizzazione

METODOLOGIA

Lezioni frontali a cui verrà richiesta la partecipazione attiva del gruppo.

Il corso sarà prettamente pratico al fine di apprendere le tecniche sopra citate.

DOCENTI

Jessica Catalano, Roberta Maieli

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