



Università di Camerino

**Prorettorato
Pari Opportunità, Tutela
e Garanzia della Persona**

Servizi agli Studenti



Gruppo teorico-esperenziale *Ansie*

Riconoscere, accettare e gestire le nostre *amiche-ansie*

condotto da **Yada Orazi** Psicologa

il mercoledì dalle 16.30 alle 18.30, con cadenza settimanale, per **8 incontri**

Camerino

Polo informatico 'Carla Lodovici' - Edificio B - via Madonna delle Carceri 7
da mercoledì **11 maggio 2022**

Per capire di cosa si tratta, iniziare a ri-conoscere le nostre ansie
e comprendere se è il momento "giusto" per intraprendere tale percorso

Obiettivi del percorso

durante gli incontri, impareremo insieme a conoscere l'emozione dell'ansia, distinguendo quella "sana" da quelle "problematiche-patologiche", nell'ottica di capirne il senso e i bisogni sottostanti e distinguendo i segnali fisiologici, emotivi, cognitivi e comportamentali delle varie ansie. Dopo aver normalizzato e validato tali emozioni, utilizzeremo diverse pratiche esperienziali per aumentare la consapevolezza, l'accettazione e quindi la gestione delle ansie (tecniche di rilassamento, pratiche di ACT e Compassion Mindfulness).

Struttura degli incontri

Ogni incontro è incentrato sulla psico-educazione delle diverse ansie (ansia da prestazione, ansia sociale, fobie, attacchi di panico ...), e sull'esercizio di pratiche esperienziali per poterle gestire (ben diverso dal controllarle!)

Il percorso è a numero chiuso e prevede fino ad un massimo di 20 partecipanti.

Per iscrizioni ed informazioni rivolgersi alla segreteria del **Servizio di consulenza e benessere UNICAM**
segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it
tel. 0737 404604

