



Università di Camerino

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

**Servizi agli Studenti**



Gruppo teorico-esperenziale *Emozioni*

# La bussola delle emozioni

condotto da **Federica Rossi** Psicologa

il martedì dalle 14.00 alle 16.00, con cadenza settimanale, per **8 incontri**

**Camerino**

Polo informatico 'Carla Lodovici' - Edificio B - via Madonna delle Carceri 7  
da martedì **10 maggio 2022**

Per capire di cosa si tratta, iniziare a parlare di emozioni  
e comprendere se è il momento "giusto" per intraprendere il percorso!

"... Da dove viene tutta questa rabbia che sento?  
... mi sembra di non riuscire a controllarla"

"... che confusione!! Mi sembra di non capirci  
più niente ... non so più cosa voglio ... ho paura  
di sbagliare"

"Non capisco perché a un certo punto ho  
cominciato a sentirmi così triste ... senza  
motivo!"

"...mi sento sempre in colpa ... mi preoccupa per  
qualsiasi cosa!"

Comprendi le tue emozioni e conosci meglio te  
stesso e gli altri, impara il linguaggio delle tue  
emozioni per orientarti nelle relazioni e nelle  
tue scelte di vita!

## Obiettivi del percorso

Imparerai a conoscere cosa sono le emozioni e  
da quali meccanismi del nostro cervello sono  
generate, a distinguere le emozioni naturali  
da quelle "non-naturali" e potrai diventare più  
consapevole del tuo rapporto con le emozioni.  
Inoltre potrai approfondire la funzione delle  
emozioni spiacevoli come la rabbia, la tristezza,  
la paura e di un'emozione complessa come il  
senso di colpa e apprendere qualche modalità  
per cominciare a gestirle.

## Struttura del percorso

In ogni incontro ci concentreremo su una  
tematica in particolare che verrà approfondita  
da un punto di vista teorico e poi attraverso  
pratiche esperienziali, esercitazioni e  
condivisioni in gruppo.

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](mailto:segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it)  
tel. 0737 404604

