



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRENTO

Dipartimento di Psicologia  
e Scienze Cognitive



Opera Universitaria di Trento



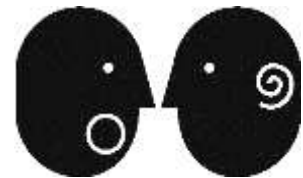
## GESTIRE L'ANSIA

L'ansia è l'anticipazione di una minaccia futura e si manifesta con tensione muscolare, atteggiamenti di vigilanza e comportamenti di evitamento. Si associa spesso a senso di inadeguatezza e insicurezza e aumenta quando vengono richieste prestazioni.

Il percorso di gestione dell'ansia è finalizzato alla conoscenza dei meccanismi psicofisiologici dell'ansia, dei pensieri e dei comportamenti ad essa associati. I partecipanti potranno sperimentare le tecniche di respirazione e di rilassamento muscolare e le strategie cognitive efficaci per ridurre l'intensità delle manifestazioni di ansia e imparare a gestire le situazioni che determinano lo stato di disagio.

### Obiettivi del percorso:

- conoscere le manifestazioni ansiose
- individuare cosa si può cambiare, come e quando
- sperimentare tecniche di rilassamento e di respirazione
- essere consapevoli del funzionamento psicofisiologico
- imparare strategie di gestione dell'ansia



### Modalità:

Il percorso prevede 5 incontri di gruppo della durata di 2 ore ciascuno, dalle 18.00 alle 20.00.

La sede degli incontri è presso il Collegio Bernardo Clesio, in via Santa Margherita n. 13, Trento.

Riservato agli studenti dell'Università degli Studi di Trento

Per informazioni ed iscrizioni: Tel.: 0464-808116 Sito [www.odflab.unitn.it](http://www.odflab.unitn.it)

