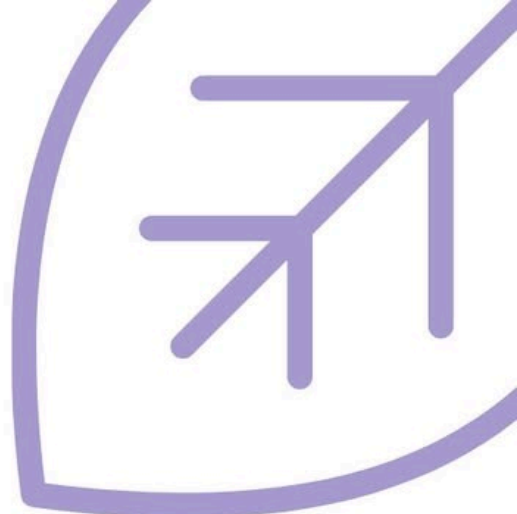


22 MAGGIO

2026

ore 15:00 - 18:00



La Mindfulness per la gestione dell'ansia e dello stress pre-esame

Introduce i lavori la prof.ssa Elisabetta Sagone

Relatrici: dott.sse Laura Bongiorno, Letizia Ferrante, Giusy Morabito

Uni
ct DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA
FORMAZIONE

DISFOR
plesso
via Valdisavoia 5
Catania

L'evento è valido come attività di tirocinio per L24 v.o.

La ricerca scientifica evidenzia l'efficacia della Mindfulness nella gestione dell'ansia, dello stress e della disregolazione emotiva, con particolare riferimento ai contesti accademici e universitari.

Nel corso di questo seminario sarà possibile approfondire i principali modelli neuroscientifici di riferimento e sperimentare alcune pratiche di mindfulness finalizzate a:

- * migliorare la consapevolezza emotiva,
- * favorire la concentrazione e l'autoregolazione,
- * ridurre i livelli di ansia e stress legati allo studio e alle prove d'esame.

 **mindful**
SICILIA