

KIT DI SOPRAVVIVENZA PER LA SESSIONE DI ESAMI

Strumenti psicologici per gestire l'ansia da esame

Due incontri di gruppo pensati come uno strumento emergenziale per momenti di tensione legati alla sessione di esami.

Un piccolo gruppo esperienziale in cui acquisire strumenti pratici e strategie efficaci da utilizzare subito per gestire ansia, stress e pensieri bloccanti.

È un supporto mirato per affrontare le emergenze legate agli esami e ritrovare maggiore equilibrio e consapevolezza.



A CHI È RIVOLTO

Studentesse e studenti regolarmente iscritti all'Università di Catania



COME FUNZIONA

Piccolo gruppo esperienziale con strumenti pratici per gestire lo stress e l'ansia da esame



ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Invia una email a counselings1@unict.it e richiedi di partecipare.