 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **8** | ***AUTOREALIZZAZIONE E INTRAPRENDENZA. COME COMBATTERE L’ANSIA E TRASFORMARLA IN FORZA*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Giovanna Ramona Vespasiano |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 9.30 – 11.45 |
| **Periodo** | Dal 27.09.2022 al 22.11.2022 (8 incontri) |
| **Sede** | La Porta (€ 32,00) |
| **Argomento** | **Psicologia**(max 50) |
| **Presentazione** |  *La vita può sorprendere sempre. Lenta, tranquilla e monotona scorre, poi improvvisamente una situazione imprevista e imprevedibile accade! Tutto si capovolge in un attimo, tutto cambia, l’animo è in tumulto. Panico, ansia, confusione, rabbia, ricerca delle soluzioni possibili… E quando pensi di crollare e credi di non farcela, ecco la soluzione! Questo corso vuole proporre delle strategie per trovare dentro di sé le risorse e gli strumenti per affrontare le prove della vita, grandi o piccole esse siano.* |
| **Tutor** |  |

##### Calendario

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 27.09.2022 | Presentazione del corso. |
|  **2** | 04.10.2022 | Le tappe evolutive della vita e le sue criticità (prima parte). |
| **3** | 11.10.2022 | Le tappe evolutive della vita e le sue criticità (seconda parte). |
| **4** | 18.10.2022 | Cosa si intende per “ansia” da un punto di vista psichico, fisico e sociale. |
| **5** | 08.11.2022 | La disfunzionalità dell’ansia - Esempi clinici. |
| **6** | 15.11.2022 | L’ansia funzionale: la “tensione verso” e l’uso del pensiero. |
| **7** | 16.11.2022 | La regolazione emozionale |
|  **8** | 22.11.2022 | Imparare a riconoscere l’ansia e ad esprimere le emozioni sottostanti. |