 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **1** | ***CRISI ESISTENZIALI*** *(NUOVO)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Giovanna Ramona Vespasiano**  |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | 09.30 - 11.45 |
| **Periodo** | Dal 22 settembre al 24 novembre 2025 (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | La Porta |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *Non sai cosa fare della tua vita? Le crisi esistenziali sono un processo comune che tutti dobbiamo attraversare quando le cose non vanno come vorremmo. Attraverso questo corso scopriremo quali approcci e prospettive apprendere per affrontare le "sfide" della vita.* |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 22.09.2025 | Presentazione del corso  |
| **2** | 29.09.2025 | Definizione di crisi esistenziali e ambiti in cui si possono presentare  |
| **3** | 06.10.2025 | Sintomi e segnali  |
| **4** | 13.10.2025 | Crisi esistenziali e fasi evolutive (parte 1) |
| **5** | 20.10.2025 | Crisi esistenziali e fasi evolutive (parte 2) |
| **6** | 27.10.2025 | Approcci teorici (parte 1) |
| **7** | 03.11.2025 | Approcci teorici (parte 2) |
| **8** | 10.11.2025 | La crisi è sempre negativa? |
| **9** |  17.11.2025 | Strumenti di intervento  |
| **10** |  24.11.2025 | Promozione del benessere  |