

VIVERE MEGLIO L'UNIVERSITÀ

TRAINING DI GRUPPO

Tre percorsi per affrontare con più consapevolezza
e strumenti concreti la vita universitaria.

GESTIONE DELL'ANSIA E POTENZIAMENTO DELLE RISORSE

Strumenti e strategie
per gestire l'ansia accademica
e la paura della prestazione.

**Dott.ssa
Carla Francesca Carcione**

ABITARE IL CAMBIAMENTO

Un percorso per affrontare
i momenti di transizione
e costruire un equilibrio
tra studio, vita personale
e relazioni.

**Dott.ssa
Rossana Mandalari**

ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE E APPRENDIMENTO

Un percorso esperienziale per
migliorare la concentrazione
e sviluppare strategie
di autoregolazione utili nello
studio e nella vita universitaria.

**Dott.
Fabrizio Di Vincenzo**



GRUPPI DA 10 A 12 PARTECIPANTI

5 incontri della durata di 1 ora e 30 minuti

SCEGLI IL TUO TRAINING

Scansiona il QR code e prenota la tua partecipazione.

