CERIP
Centro di Ricerca e Intervento Psicologico

Università degli Studi di Messina

# 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

**Prenota la tua partecipazione**

**Prenota la tua partecipazione**

www.cerip.unime.it