



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



Grafica> Unitrento | IMG> stock.adobe.com

GESTIRE L'ANSIA

anno accademico 2024-2025

Il Servizio di Consulenza Psicologica propone un percorso di incontri di gruppo per la gestione dell'ansia attraverso tecniche di rilassamento psicofisiologico, analisi di situazioni, immaginazione attiva e autoriflessione.

Il percorso prevede 8 incontri di gruppo della durata di 2 ore ciascuno.

Gli incontri sono riservati a student* dell'Università di Trento e si terranno presso la School of Innovation (via Tommaso Gar 16/2, Trento).

EDIZIONE AUTUNNO 2024 - ottobre e novembre 2024

È previsto un incontro informativo online il **23 settembre 2024 alle ore 17:30**, in cui saranno date tutte le informazioni necessarie per l'effettiva iscrizione.

Per partecipare all'incontro informativo è necessario compilare il seguente form:



Per informazioni scrivere a consulenzapsicologica.studenti@unitn.it