



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNIVERSITÀ
DI TRENTO

Promuovere il benessere negli stadi iniziali della carriera accademica

Il **Servizio di Consulenza Psicologica** dell'Università di Trento propone un percorso dedicato alla promozione del benessere e alla gestione delle sfide emotive nel mondo della ricerca. Attraverso tecniche esperienziali, l'uso del corpo e della respirazione, verranno affrontati i temi della sindrome dell'impostore e dei sentimenti di ansia e inefficacia tipici delle prime fasi della carriera accademica, con l'obiettivo di rafforzare la fiducia nelle proprie risorse.

Con la conduzione della **Dott.ssa Federica Meconi**, psicologa, psicoterapeuta e professoressa associata presso il Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive, che accompagnerà l* partecipanti in un viaggio attraverso tecniche esperienziali, di ascolto del corpo e di respirazione.

L'iniziativa è gratuita e riservata a dottorand* e post-dottorand* dell'Università di Trento.
Scansiona il QR code per scoprire di più sull'iniziativa e le modalità di iscrizione.



 **L'iniziativa prevede 8 incontri (1h30 ciascuno).**

 **Aula multimediale (Experiential Learning Lab), piano terra di Palazzo Fedrigotti, Rovereto.**

 **Il numero di partecipanti è limitato.**

L'attività è organizzata dal Servizio di Consulenza Psicologica dell'Università di Trento e sarà finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca - Progetto PRO-BENE-COMUNE-2.0 (PROmozione del BENEssere della COMunità UNivErsitaria 2.0)

