



Viscontea

Gestione dell'ansia e del conflitto

Attività rivolta a studentesse di tutte le facoltà

A.A. 2019/2020

Breve percorso per comprendere e gestire al meglio l'ansia e il conflitto, per vivere pienamente la propria libertà e crescere nelle relazioni.

Giovedì 21 maggio 2020

L'ansia: aspetti fondamentali, caratteristiche e soggettività

Giovedì 28 maggio 2020

Gestire l'ansia.

Strumenti e suggerimenti operativi per riprendere posizione

Giovedì 4 giugno 2020

Il conflitto: una visione positiva di orientamento al cambiamento

Giovedì 11 giugno 2020

Gestire il conflitto: metodi, pratiche, suggerimenti, dal personale al relazionale

Gli incontri saranno tenuti da:

Conduce: Sandro Anfuso (Psicologo Psicoterapeuta)

Assistenti: Chiara Riccardi, Eugenia Rubiolo, Federica Cominelli, Michela Angioni, Michela Aversa, Nicola Cossu (Laureati Magistrali in Psicologia)

Gli incontri verranno svolti tramite l'applicazione ZOOM dalle 18:30 alle 20. Il link di ogni incontro verrà dato settimana per settimana direttamente dalla direzione. Vista la propedeuticità degli step del percorso e la breve durata delle serate, si raccomanda la presenza a tutti gli incontri e la puntualità.

Ground rules:

-telecamere accese

-microfoni spenti fino al momento delle interazioni

-disponibilità a lavorare a partire dai propri esempi (se ci sono)

Viscontea – Via Lamarmora 17, 20122 Milano

tel. 02 55181434 – viscontea@fondazionerui.it – www.collegioviscontea.it

Un progetto di



In collaborazione con



Con il patrocinio di



POLITECNICO
DI MILANO



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore