

Equilibrio sotto pressione

Strumenti pratici per affrontare stress, ansia e sfide motivazionali
Un percorso per ritrovare centratura quando la pressione aumenta



Corso rivolto a studentesse del II e III anno di università

Quando lo studio pesa e le aspettative crescono, mantenere equilibrio e lucidità diventa essenziale. Il corso offre strumenti pratici ed esercitazioni guidate per gestire stress e ansia, rafforzare la motivazione e sviluppare capacità di autoregolazione emotiva e resilienza, utili per affrontare le sfide accademiche con maggiore consapevolezza.

Due giornate in presenza con possibilità di follow-up personalizzato online.

La pausa pranzo è dalle 13.00 alle 14.00.

**Viscontea - Via Lamarmora 17, Milano -
viscontea@fondazionerui.it**

Corso a cura di SANDRO ANFUSO

Psicologo dello Sport e delle Performance, Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni, Psicoterapeuta, co-fondatore di Sport Mindset Agency. Progetta e conduce percorsi di formazione e sviluppo sul benessere, la gestione della pressione e la performance in contesti sportivi, accademici e professionali

Sabato 28 febbraio 2026

dalle ore **9.30** alle ore **13.00**

dalle ore **14.30** alle ore **17.30**

Domenica 01 marzo 2026

dalle ore **9.00** alle ore **12.00**

dalle ore **14.00** alle ore **17.30**

Il corso si concentra su:

- *riconoscere e regolare le proprie reazioni emotive sotto pressione*
- *mantenere concentrazione ed energia durante lo studio*
- *costruire un rapporto costruttivo con stress e ansia*
- *rafforzare resilienza, fiducia e motivazione personale*
- *sperimentare strumenti pratici attraverso attività guidate*