



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Direzione
**OFFERTA FORMATIVA, SERVIZI
E SEGRETERIE STUDENTI**

SCHEDA PROPOSTA CORSO

A.A. 2023/24

Denominazione: Gestire lo stress e l'ansia con la mindfulness

Proponente: Morando Gianmarco
Ruolo: Amministratore backoffice
Referente

Tipologia corso: Standard edizione D.M.934
Dipartimento: Scienze Umane
SSD del corso: N/D (NON DEFINITO)

Area: Formazione, filosofia e servizio sociale

Macro Area: Scienze umanistiche

Ambito: Umanistico

Centro Servizi:

Visibile Iscriv. Stud. Singoli

N° Max Iscritti: 25

Monte ore: 15 (monte ore in Ateneo: 15; monte ore a scuola: 0)

CFU: 0

BANDO per Affidamento incarico (docenti a contratto)

Frequenza

Ore di frequenza: 11

Classi ammesse: III° IV° V°

D.M.934:

Inizio Corso: 29/01/2024 00:00:00

Fine Corso: 31/03/2024 00:00:00

Tipologia di formazione erogata

Modalità: Presenza

Forma: Extra-Curricolare

Finalità

a.

%:

b.

%:

c.

?: 50

d.

?: 50

e.

?:

Altri docenti coinvolti:

Referente	Cognome	Nome	Ruolo
<input type="checkbox"/>	Girelli	Claudio	Docente di ruolo (personale ateneo)

Contenuti:

L'allievo, praticando la meditazione orientata alla Mindfulness, impara a stare di fronte all'ansia, allo stress e al dolore fisico e psicologico con dignità. A togliere il pilota automatico delle cattive abitudini (procrastinare, sfuggire dagli impegni, distrarsi), a dis-identificarsi con i pensieri che inquinano la mente. Gli allievi impareranno la Mindfulness facendo esperienza in gruppo, esercitandosi a casa, compilando un diario giornaliero e acquisendo le nuove informazioni.

Obiettivi formativi:

L'allievo, praticando la meditazione orientata alla Mindfulness, impara a stare di fronte all'ansia, allo stress e al dolore fisico e psicologico con dignità. A togliere il pilota automatico delle cattive abitudini (procrastinare, sfuggire dagli impegni, distrarsi), a dis-identificarsi con i pensieri che inquinano la mente. Gli allievi impareranno la Mindfulness facendo esperienza in gruppo, esercitandosi a casa, compilando un diario giornaliero e acquisendo le nuove informazioni.

Prerequisiti:

Modalità esame:

Note amministrative:
