

# Corso sul potenziamento delle abilità di studio



Il *Centro Psicopedagogico della Facoltà di Scienze dell'Educazione* offre il **Corso sul potenziamento delle abilità di studio e la gestione dell'ansia con il rilassamento creativo**. La finalità: il corso vuole favorire l'acquisizione di tecniche di gestione dell'ansia associata agli impegni universitari (concentrazione nello studio, esami, presentazioni e altri impegni accademici). Attraverso l'uso del rilassamento creativo e di tecniche conversazionali lo studente può apprendere strategie efficaci volte al potenziamento delle sue risorse interne e delle sue capacità di concentrazione. Tali risorse interne saranno utili per fronteggiare vissuti e pensieri distraenti dovuti ad un alto livello di ansia, prevenire risposte da stress e potenziare, attraverso una migliore consapevolezza di sé, sia la fase di studio che la prestazione accademica. Il rilassamento creativo, associato alle tecniche conversazionali permette di attivare le potenzialità presenti all'interno della persona grazie ad un rilassamento profondo del corpo e della mente indotto in modo consapevole.

Il rilassamento creativo viene usato in ambito clinico e preventivo per il potenziamento dello stato soggettivo di benessere fisico e mentale dell'individuo. Ciò si rende possibile grazie ad una migliore gestione dello stress, delle emozioni ad esso correlate e delle risposte psicosomatiche. Viene utilizzato anche in ambito sportivo e in tutte quelle attività (di studio e di lavoro) che richiedano un ottimale recupero di energie e il raggiungimento e il mantenimento di

alti livelli di concentrazione, di apprendimento e di memorizzazione. Risulta inoltre particolarmente utile per quanti conducono uno stile e un ritmo di vita accelerato e stressante, tale da rappresentare una minaccia per la salute e il benessere dell'individuo. Esso rappresenta dunque uno strumento di cambiamento che opera a tre livelli: fisiologico, favorendo un riequilibrio del Sistema Nervoso Neurovegetativo e del Sistema Endocrino; fisico, migliorando lo stato di benessere e di salute generale; psicologico, aiutando in una migliore gestione dei propri vissuti emotivi.

**Modalità di svolgimento:** il corso prevede otto incontri di 90 minuti ciascuno. Tali incontri si svolgeranno in gruppi di 10/15 persone, ogni giovedì pomeriggio in orari compatibili con le lezioni. Si prevede pertanto la possibilità di creare più gruppi.

**Luogo e costi:** Gli incontri avranno luogo presso i locali del Centro Psicopedagogico dell'Università Pontificia Salesiana e saranno condotti dal Prof. Maurizio Rizzuto. Il costo dell'intero corso è di € 80 iva esclusa.

**Per più info:** Psicologia sociale FSE UPS