



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE

SEMINARIO TEORICO-ESPERIENZIALE

CHE EMOZIONE PRENDERSI CURA DI SÈ!

COME AFFRONTARE LE SFIDE QUOTIDIANE
CON CONSAPEVOLEZZA E SERENITÀ

17 MARZO
16 - 18:30
AULA 3A
EDIFICIO H3



ONLINE SU TEAMS



QUANTO PENSI CHE SIA IMPORTANTE PRENDERSI CURA
DELLA PROPRIA **EMOTIVITÀ** E DEL PROPRIO **BENESSERE PSICOLOGICO**?

Ne parleremo con la **dottoressa ANNA DI FRANCIA**, psicologa e
psicoterapeuta in formazione con orientamento sistemico, esplorando il ruolo
del **benessere psicologico ed emotivo** nelle nostre **relazioni**, scelte e vissuti.

Attraverso brevi attività esperienziali e pratiche capiremo come **diventare
maggiormente consapevoli** di questa parte di noi e come **prendercene cura** possa
fare davvero la differenza!

SEMINARIO ORGANIZZATO NELL'AMBITO DEL PROGETTO

PRO-BENE-COMUNE

SEGRETERIA SCIENTIFICA: MARIA CARMELA TELESKA, ANNA DI FRANCIA, BARBARA PENOLAZZI