



TRA EMOZIONI E RELAZIONI: STRATEGIE PER IL BENESSERE NELLA COMPLESSITÀ CONTEMPORANEA

Ciclo di incontri rivolto alla comunità universitaria (studenti, docenti e personale tecnico-amministrativo) per la promozione del benessere individuale e collettivo, attraverso consapevolezza emotiva e relazionale.

Coordinamento: Dott.ssa Martina Galli, Referente del Rettore per l'inclusione e l'equità e responsabile scientifico PROBEN

GLI STEREOTIPI DI GENERE E IL BENESSERE PSICOLOGICO

a cura del *Dott. Stefano Eleuteri*

Gender stereotypes and psychological wellbeing: how to cope with this link (in inglese)

>> 1 settembre 2025: h. 17.00-19.30 (online)

Stereotipi di genere e benessere psicologico: come gestire questo link

>> 2 settembre 2025: h. 10.30-13.00 (online)

TRASFORMARE LE REAZIONI IN RISPOSTE: L'IMPULSIVITÀ, LA DISREGOLAZIONE EMOTIVA E IL RUOLO DELLA FUNZIONE RIFLESSIVA

a cura della *Dott.ssa Maria Fascetti*

Quando le emozioni prendono il sopravvento: disregolazione emotiva e salute mentale

>> 2 settembre 2025: h. 17.00-19.30 (aula 6 Santa Maria in Gradi e online)

Dall'impulsività alla regolazione emotiva: il ruolo della funzione metacognitiva

>> 10 settembre 2025: h. 17.00-19.30 (aula 6 Santa Maria in Gradi e online)

COME FUNZIONANO LE SOSTANZE PSICOTROPE, COSA RACCONTANO, COSA COMPORTANO

a cura della *Dott.ssa Valentina Panetti*

Sostanze psicoattive: effetti neurobiologici, contesti d'uso, quadro normativo

>> 8 settembre 2025: h. 10.30-13.00 (aula 6 Santa Maria in Gradi e online)

Dal consumo al bisogno: funzioni psicologiche, fattori di vulnerabilità, conseguenze cliniche e sociali

>> 9 settembre 2025: h. 10.30-13.00 (aula 6 Santa Maria in Gradi e online)

MINDFULNESS E STRESS: CONSAPEVOLEZZA, AUTOREGOLAZIONE E BENESSERE TRA TEORIA E PRATICA

a cura del *Dott. Edgardo Reali*

Mindfulness e stress: comprendere, osservare e trasformare l'esperienza

>> 8 settembre 2025: h. 17.00-19.30 (aula 6 Santa Maria in Gradi e online)

La pratica della mindfulness: mente, consapevolezza e attenzione nella clinica e nella ricerca

>> 11 settembre 2025: h. 17.00-19.30 (aula 6 Santa Maria in Gradi e online)

VITE CONNESSE: IPERCONNESSIONE, BENESSERE E STRATEGIE DI AUTOGESTIONE

a cura della *Dott.ssa Silvia Allegro*

L'impatto dell'iperconnessione e lo sviluppo di competenze per un benessere digitale

>> 10 settembre 2025: h. 10.30-13.00 (online)

Le dipendenze digitali e lo sviluppo di strategie per una resilienza nel mondo virtuale

>> 11 settembre 2025: h. 10.30-13.00 (online)



Le lezioni possono essere seguite su piattaforma Zoom attraverso il link:
<https://unitus.zoom.us/j/85491882197>



Per iscriversi:



Maggiori informazioni:
giorgia.trudu@studenti.unitus.it