



**UNIVERSITÀ  
DI TRENTO**  
Dipartimento di  
Psicologia e Scienze Cognitive

# MENTE E BENESSERE

Quattro incontri per  
condividere esperienze  
e saperne di più

Novembre 2022 - febbraio 2023

Palazzo Piomarta, corso Bettini 84 - Rovereto



In famiglia, al lavoro, nel rapporto con la tecnologia, nella relazione con il proprio io e in quella con le altre persone: il benessere psicologico condiziona molti aspetti della vita sociale e personale. Ancora di più in un'epoca di grandi trasformazioni, in cui certezze e punti di riferimento possono mancare. Prendersi cura del proprio benessere mentale significa prendere sul serio la propria salute.

Nei quattro incontri, uno al mese da novembre a febbraio, le ricercatrici e i ricercatori del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive accompagneranno il pubblico in uno scambio di esperienze sul tema del benessere mentale. Gli spunti emersi nei singoli tavoli di lavoro saranno sintetizzati in un momento di restituzione collettiva al termine di ciascun incontro.

**Sabato 19 novembre 2022, dalle 14.00 alle 19.00**

## Il benessere di mamma e papà? È anche il mio

*Come conciliare i diversi bisogni in famiglia? E cosa significa oggi essere genitori, figli o figlie? L'incontro ha come obiettivo il confronto sulle conseguenze che i ruoli in famiglia e le diverse fasi della vita hanno sul nostro benessere mentale.*

Conducono i tavoli di lavoro per genitori, figli e figlie e la condivisione finale la dott.ssa **Arianna Bentenuto**, la prof.ssa **Simona De Falco** e la prof.ssa **Laura Franchin** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

(È previsto un servizio di babysitting per bambini e bambine dai 3 ai 12 anni)

**Sabato 10 dicembre 2022, dalle 14.30 alle 19.30**

## Benessere digitale. Come migliorarlo?

*Le tecnologie digitali sono ormai entrate a far parte della nostra vita. Ma quale impatto hanno sulla mente di chi ne fa un maggior utilizzo? L'incontro del pomeriggio è rivolto in particolare a studenti e studentesse delle scuole superiori. Alle 18 la discussione si aprirà ai genitori e tutte le persone interessate.*

Conducono i tavoli di lavoro e la condivisione finale il prof. **Jeroen Vaes** e il prof. **Massimo Zancanaro** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

**Sabato 14 gennaio 2023, dalle 14.00 alle 19.00**

## Benessere e lavoro? Una questione di equilibrio

*In un'epoca in cui il lavoro ibrido è diventato quotidianità, discutiamo della relazione fra stress e benessere lavorativo con i lavoratori e le lavoratrici del settore pubblico e privato.*

Conducono i tavoli di lavoro e la condivisione finale il prof. **Lorenzo Avanzi**, la dott.ssa **Arianna Costantini** e la prof.ssa **Michela Vignoli** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

(È previsto un servizio babysitting per bambini dai 3 ai 12 anni)

**Sabato 25 febbraio 2023, dalle 14.00 alle 19.00**

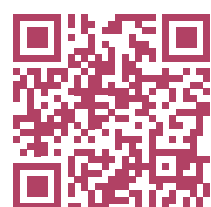
## Il benessere individuale. E come migliorarlo

*In questo ultimo appuntamento parliamo di benessere mentale a livello della singola persona, di come funziona il cervello quando subentrano ansia e stress e di quale stile di vita sia possibile adottare per vivere in modo più sereno. È prevista una sessione introduttiva di meditazione di gruppo.*

Conducono i lavori il prof. **Nicola De Pisapia** e il prof. **Alessandro Grecucci** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

**Per informazioni e prenotazioni per i tavoli di lavoro:**

[www.unitn.it/mente-benessere](http://www.unitn.it/mente-benessere)



### Contatti

Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive  
corso Bettini, 84 - 38068 Rovereto (TN)  
+39 0464 808401  
dipartimentopsc@unitn.it

Con il patrocinio di



Comune di Rovereto