



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

**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 **Nicola De Pisapia** e **Alessandro Grecucci** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

Dalle ore 14.00 alle ore 17.30 vi sarà una sessione partecipativa, in cui i partecipanti verranno coinvolti attivamente nell'analisi di problemi e nella ricerca di soluzioni.

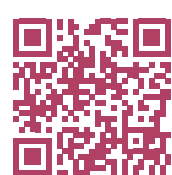
È previsto un coffee break per i partecipanti ai tavoli di lavoro.

Alle 17.30 la discussione si aprirà a tutte le persone interessate; questa parte dell'incontro verrà condivisa in streaming (www.youtube.com/user/ICTsPoloRovereto).

(Non è richiesta l'iscrizione).

Per informazioni e prenotazioni per i tavoli di lavoro:

www.unitn.it/mente-benessere



Con il patrocinio di:



Comune di Rovereto