



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

# MENTE E BENESSERE

Per condividere  
esperienze e  
saperne di più

Marzo - maggio 2024

Palazzo Piomarta, corso Bettini 84 - Rovereto



In famiglia, a scuola, nel rapporto con la tecnologia, nella relazione con le altre persone e con il proprio territorio: 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.

Durante gli incontri, le ricercatrici e i ricercatori del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive accompagneranno il pubblico in uno scambio di esperienze sul tema del benessere psicologico. Gli spunti emersi verranno sintetizzati in un momento di restituzione collettiva al termine di ciascun incontro.

**Sabato 9 marzo 2024, dalle 14.00 alle 19.00**

## Rispetto delle persone, senso della giustizia e benessere

*In che modo il rispetto delle persone e il senso di giustizia influiscono sul benessere? L'invito è a condividere le vostre esperienze e punti di vista partecipando alla discussione. L'obiettivo di questo incontro è individuare le sfide legate a questo tema e proporre soluzioni, incoraggiando una riflessione profonda e costruttiva.*

Conducono la discussione **Luca Surian, Luisa Cutrone** e **Jessica Muraro** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

**Sabato 23 marzo 2024, dalle 14.00 alle 19.00**

## Benessere e punti di forza del carattere: genitori e figli/e a confronto

*Come mettere in luce i propri punti di forza? I genitori come possono favorire uno sviluppo armonioso del carattere? Scopriamolo insieme durante questo incontro.*

Conducono la discussione **Laura Franchin** e **Beatrice Rossi** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

L'incontro è aperto a genitori con figli e figlie di età compresa tra 6-14 anni.

**Lunedì 8 aprile 2024, dalle 14.00 alle 19.00**

## Comprendere e ridurre ansia matematica e stress da esame: una chiamata all'azione per docenti e discenti

*In genere, l'ansia è uno stato emotivo che porta a stare in allerta e a preoccuparsi di minacce esterne. Cosa succede quando la minaccia diventa l'equazione del compito a casa o la traccia di simulazione di esame? L'incontro affronta il tema dell'ansia da matematica e da test con uno sguardo di ricerca-azione. Docenti e studenti lavoreranno insieme per inquadrare il problema e immaginare possibili strategie di difesa.*

Conducono la discussione **Massimo Stella, Luciana Ciringione** e **Riccardo Improta** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

**Sabato 4 maggio 2024, dalle 14.00 alle 19.00**

## DA ROVERETO A NEW YORK

### Costruiamo insieme spazi vivibili e sicuri per una nuova mappa della città.

*Cosa ha in comune Rovereto con New York, Parigi e Sydney? Quali sono gli spazi pubblici dove le donne e le ragazze si sentono meno sicure e perché? Dove invece si sentono protette e libere di esserci? Nel corso dell'incontro, in piccoli gruppi, affronteremo queste domande insieme. Disegneremo una mappa degli spazi pubblici "sì" e "no" della nostra città e cercheremo soluzioni creative, partecipative e solidali per renderli più vivibili e sicuri per le ragazze, le donne e la comunità.*

Conducono la discussione **Maria Paola Paladino** e **Chiara Silvestri** del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive.

Evento organizzato in collaborazione con il Centro Studi Interdisciplinari di Genere.

## Per informazioni e iscrizioni

[www.unitn.it/mente-benessere2024](http://www.unitn.it/mente-benessere2024)

## 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