

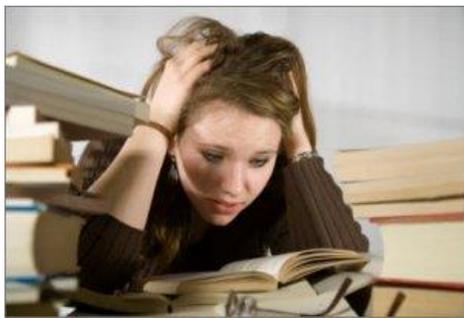


# L'Ansia ti crea problemi? Scopri la soluzione ...



## SAP – Counseling e Psicoterapia

Servizio di Aiuto Psicologico  
per studenti universitari



Il Servizio **S.A.P.- Counseling e Psicoterapia** propone un **percorso di gruppo** per la gestione dell'**ansia**

Negli incontri verranno approfonditi:

- *aspetti fisiologici*, come tachicardia, sudorazione, rossore, nausea ...
- *aspetti cognitivi*, come la paura di fare brutta figura, alterazione della capacità di ragionamento e del funzionamento della memoria ...
- *aspetti comportamentali*, come l'evitamento della situazione ansiogena, spostamenti della data d'esame, peggioramento delle abilità comunicative

Il percorso si articola in **7 incontri più un colloquio iniziale** che si terranno presso la sede del **SAP-Counseling e Psicoterapia**, in via Ognissanti

### Calendario:

- **Giovedì 23 Aprile** (informazioni sulla natura dell'ansia)
- **Giovedì 30 Aprile** (tecniche di respirazione lenta)
- **Giovedì 7 Maggio** (tecniche di rilassamento)
- **Giovedì 14 Maggio** (strategie per gestire l'ansia)
- **Giovedì 21 Maggio** (strategie per gestire l'ansia)
- **Giovedì 28 Maggio** (strategie per gestire l'ansia)
- **Giovedì 4 Giugno** (strategie di risoluzione di problemi)

Orario: dalle ore 17.00 alle ore 18:30

**Possono partecipare  
tutti gli studenti  
iscritti all'Ateneo di Padova**



**ISCRIZIONI:** entro **Venerdì 10 Aprile**, recandosi presso la segreteria del Servizio **SAP-Counseling e Psicoterapia**, via Ognissanti 72, dal lunedì al giovedì, dalle 10.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 17,30.

**Per informazioni:** tel. 049 827 7816

**e-mail:** [sap@unipd.it](mailto:sap@unipd.it)

**Sito:** <http://www.unipd.it/sap>