



---

## MIND YOU: RESILIENZA MINDFULNESS

*relatrice: dott.ssa Patrizia Vaccaro*

Questo incontro rappresenta una cornice di informazione e riflessione sul fenomeno e sulla capacità individuale (e di comunità) di reagire in resilienza con proprie risorse che possono essere attivate ed allenare anche dalla mindfulness. A questa iniziativa ne seguiranno altre più laboratoriali che permetteranno di sperimentare nella pratica. Saranno infatti previsti **CUG mind-lab** dedicati a studenti e personale dell'Università di Urbino prevedendo due gruppi distinti personale - studenti.

La finalità degli appuntamenti (webinar e lab) è capire meglio cosa ci succede quando siamo sotto stress ma soprattutto come imparare a essere maggiormente resilienti attraverso la mindfulness: coltivare la consapevolezza per diventare più capaci di adattamento alla situazione stressante traendone benefici e mettendosi nella condizione di riorganizzare la propria esistenza partendo dalla quotidianità.

Il webinar è costruito in collaborazione con Campionato Nazionale Delle Lingue CNDL (coordinatrice scientifico-didattica: prof.ssa Enrica Rossi) che ringraziamo per la disponibilità anche tecnica.

Link alla diretta:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZAjxkiDiAFE>

Per iscriversi ai CUG mind-lab: [elena.acquarini@uniurb.it](mailto:elena.acquarini@uniurb.it)

Sarà poi disponibile la registrazione con accesso dalla pagina CUG-eventi.

---