



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

CUG
COMITATO UNICO DI GARANZIA PER LE PARI OPPORTUNITÀ,
LA VALORIZZAZIONE DEL BENESSERE DI CHI LAVORA
E CONTRO LE DISCRIMINAZIONI

25 marzo 2022, ore 17.00 – 18.30

STRESS, MINDFULL E MINDFULNESS

link per iscriversi

<https://uniurb-it.zoom.us/j/84408145374?pwd=alV3cjk4RVV1T2pUMmd2ZE5LLzRxQT09>

Dopo l'iscrizione, riceverai un'email di conferma con le informazioni per entrare nel webinar
L'incontro è aperto a tutte le persone interessate

Presentazione di CUG-MIND lab laboratori per la riduzione dello stress

Dott.ssa Patrizia Vaccaro

Psicologa, psicoterapeuta, istruttrice Mindfulness MBSR

Interventi introduttivi di **Raffaella Sarti** (Presidente CUG) ed **Elena Acquarini** (vice-presidente CUG)

Siamo alla seconda edizione dei laboratori CUG-MIND per la consapevolezza corporea e la riduzione dello stress. Questo primo appuntamento vuole fornire una cornice di riferimento rispetto alle attività di gruppo successive.

Mindfulness significa "consapevolezza" e si riferisce a *ciò che emerge dal prestare attenzione con intenzione, al momento presente e in modo non giudicante.*

Nei momenti più critici abbiamo necessità di riorganizzare le nostre risorse (psichiche, emotive e cognitive) perché siano più facilmente disponibili ed orientabili in modo più adattivo ed efficace.

Il protocollo che sarà presentato nell'incontro introduttivo e utilizzato nelle attività successive riguarda nello specifico la riduzione dello stress (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR) per aumentare la consapevolezza attraverso una migliore gestione delle emozioni, delle dinamiche relazionali e miglioramento a cascata sulle funzioni implicate nelle proprie attività lavorative e di studio, anche in termini di resilienza.

Il calendario previsto per i laboratori è il seguente: 7 aprile, 29 aprile, 30 maggio, 3 giugno, 18 giugno, 23 settembre 2022.

Gli incontri laboratoriali si terranno online in orario pomeridiano ad eccezione di una giornata che sarà una *full-experience* in presenza (sabato 18 giugno).

Gli orari esatti saranno indicati dopo la composizione dei gruppi direttamente alle/ai partecipanti.

La partecipazione ai laboratori è **gratuita** ed è aperta a studenti, personale PTA e docente dell'Ateneo.

Per iscriversi alle attività laboratoriali è necessario inviare una email entro **lunedì 4 aprile** a segreteria.cug@uniurb.it.