UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

COURSE SYLLABUS

Strumenti per la Gestione di Situazioni Ansiogene

1819-2-H4101D093

Obiettivi

Il corso ha lo scopo di trasmettere, attraverso la lezione frontale e l'approccio esperienziale diretto, le conoscenze relative alle diverse strategie per gestire le più comuni situazioni di ansia

Contenuti sintetici

Aspetti fisiologici e psicologici dell'ansia, strategie di regolazione e autoregolazione e tecniche di gestione dell'ansia.

Programma esteso

Cosa e' l'ansia? Aspetti fisiologici e psicologici dell'ansia.

Situazioni ansiogene più comuni: ansia da esame, ansia nel parlare in pubblico, ansia legata alle situazioni mediche, attacchi di panico.

Come lavorare sull'ansia? Tecniche di gestione dell'ansia: tecniche di rilassamento, desensibilizzazione sistematica, tecniche cognitive, focalizzazione e regolazione delle emozioni.

Prerequisiti

Iscrizione al terzo anno del Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia o in Odontoiatria e Protesi Dentaria oppure al secondo anno del Corso di Laurea in Infermieristica, oppure al primo anno dei Corsi di Laurea in Ostetricia, Fisioterapia, Terapia della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva, Tecniche di Laboratorio Biomedico, Biotecnologie Mediche o di Scienze Infermieristiche e Ostetriche

Modalità didattica

lezione frontale e approccio esperienziale diretto

Materiale didattico

Periodo di erogazione dell'insegnamento

Modalità di verifica del profitto e valutazione

Questionari pre-post

Orario di ricevimento