

# Psicologia della Personalità

Rischi e risorse per l'equilibrio individuale



*Una personalità matura e ben formata richiede la conoscenza di se stessi e dei meccanismi di funzionamento tipici dell'essere umano, con particolare attenzione a ciò che può mettere a rischio l'equilibrio personale, come ad esempio le dipendenze di vario genere da un lato e l'ansia e lo stress dall'altro. Il corso vuole mettere a fuoco queste dinamiche, oggi molto più diffuse che nel passato, con l'obiettivo di comprenderle, gestirle e aiutare altri a farlo nella quotidianità, con particolare attenzione alla realtà dello studio universitario.*

Rivalto - Piazza Dalmazia 3, Trieste -  
rivalto@fondazionerui.it

## Faculty

Dott.ssa **Raffaella Bellen**, psicologa e psicoterapeuta, dottore in scienze motorie, istruttrice professionale di yoga e fondatrice dell'Associazione Metamorfosys ([www.metamorfosys.org](http://www.metamorfosys.org)).

Prof. **Paolo Pellegrino**, medico psicoterapeuta, già specialista in anestesia e rianimazione, docente di psicologia generale, clinica e sociale presso l'Università Campus Bio-Medico di Roma.

## Sabato 23 marzo 2024

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

**Gli aspetti psicologici delle dipendenze.**

## Sabato 6 aprile 2024

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

**La gestione dell'ansia e dello stress nel percorso universitario. Il concetto di stress e la bilancia Lazarus.**

## Mercoledì 10 aprile 2024

dalle ore 19.00 alle ore 22.00 con pausa cena

**La distinzione tra ansia di stato e di tratto. Tecniche per la gestione dell'ansia pre-esame.**

## Mercoledì 17 aprile 2024

dalle ore 19.00 alle ore 22.00 con pausa cena

**Gli attacchi d'ansia e di panico. Gestione degli stati d'ansia propri ed altrui (aiuto a persone con attacchi di panico).**