



UNIVERSITÀ  
DI PARMA

# SENTIRSI IN EMERGENZA

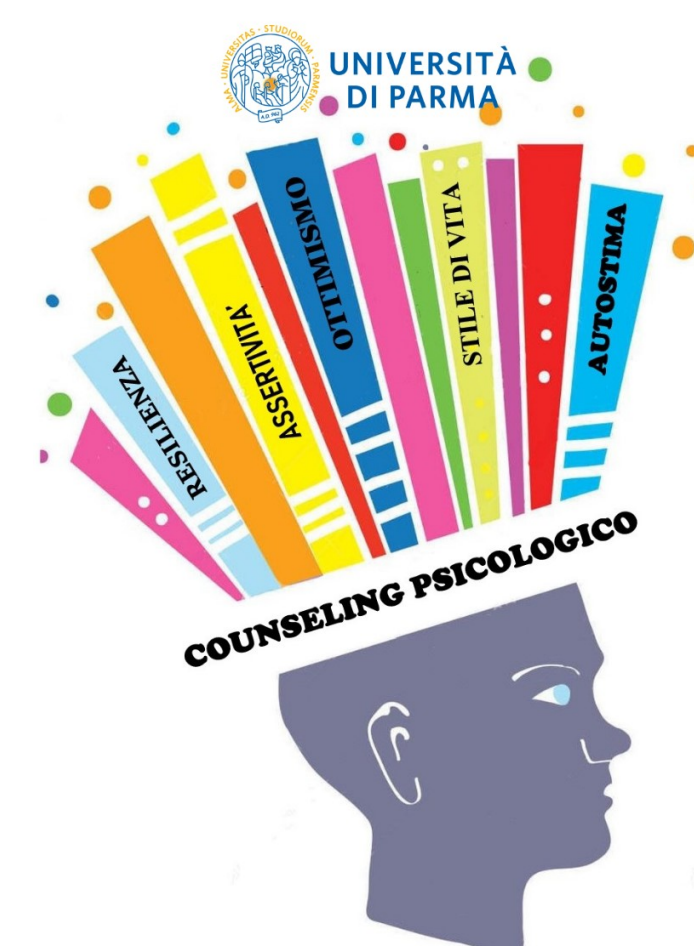
CICLO DI SEMINARI PER IL PERSONALE DOCENTE,  
RICERCATORE E TECNICO-AMMINISTRATIVO

Progetto promosso dal CUG in collaborazione  
con il Servizio di Counseling Psicologico

L'immobilità e la "segregazione" della pandemia hanno rappresentato un'esperienza sconosciuta, rispetto alla quale nessuno aveva schemi precostituiti a cui fare riferimento per affrontare la problematicità della situazione. Il Comitato Unico di Garanzia, in collaborazione con il Servizio di Counseling Psicologico, promuovono quattro seminari *online* riservati al personale docente, ricercatore e tecnico-amministrativo.



I Seminari, ad **accesso libero** e della durata di 1 ora, saranno tenuti al **giovedì dalle 17:30 alle 18:30** nel mese di marzo 2021



Gestione del proprio tempo tra  
connessione e disconnessione

Dott.ssa  
Claudia Cotti  
psicologa e counselor

4 marzo 2021



Vivere l'incertezza nel qui e O.R.A.  
La crescita dopo il trauma

Dott.  
Paolo Riseri  
psicologo e counselor

11 marzo 2021



(CON)VIVERE in un tempo di crisi:  
gestire conflitti e alleanze in famiglia

Dott.ssa  
Sara Aschieri  
psicologa e counselor

18 marzo 2021



Promuovere la flessibilità psicologica  
per migliorare la qualità di vita e  
contrastare i disturbi del sonno

Dott.ssa  
Maria Angela Pala  
psicologa e counselor

25 marzo 2021

