



ardissfvg

agenzia regionale  
per il diritto agli studi superiori  
Friuli Venezia Giulia



Soffri di insonnia prima di ogni esame?  
Studiare ti affatica tantissimo?  
Preparare un esame ti provoca il mal di stomaco?  
Soffri di panico da esame?  
Ti sei bloccato nel preparare un esame o la tesi?  
Stai ritentando un esame da tempo  
e non senti più la forza per studiare?

## **“Misure di prevenzione per la gestione dello stress nello studio, incontro/laboratorio pratico”**

***Dott.ssa Raffaella Bellen, psicoterapeuta***

Prove pratiche di rilassamento  
per la prevenzione allo stress da esame:  
dal rilassamento propiocettivo  
alle visualizzazioni, movimenti e respirazioni antistress



**Martedì 21 ottobre dalle ore 18.00 alle ore 20.00**  
**Sala Convegni dell'ARDISS, edificio E3**