

## Gestione dell'ansia da esame e da interrogazione

*Può succedere che nel momento dell'interrogazione tutto quello che si è studiato sparisca e nella mente rimanga solo un grande vuoto. In certe situazioni, poche ore prima di un esame prevale il desiderio di fuggire per non affrontare una delusione.*

Percorso rivolto agli studenti di scuola secondaria di secondo grado e universitari

Finalità: il percorso ha lo scopo di far fronte alle emozioni negative che emergono prepotentemente davanti ad una prova scolastica. Attraverso tecniche cognitive e comportamentali è possibile tenere sotto controllo l'ansia e evitare gli attacchi di panico. Non sono le emozioni negative il problema, ma l'intensità delle stesse causate dai pensieri negativi e disfunzionali.

Tempi: 6 ore individuali da utilizzare nel corso dell'anno così suddiviso:

- fase valutativa: partendo da una analisi delle situazioni che producono l'ansia si cerca di trovare quei "pensieri velenosi" che impediscono una positiva performance scolastica (due incontri di 1 ora)
- fase di discussione, di ristrutturazione cognitiva e di esposizione graduale alle situazioni scolastiche temute (due incontri di 1 ora)
- fase di sperimentazione e valutazione: utilizzo delle tecniche apprese durante i primi incontri e verifica di quanto si è riusciti a raggiungere (due incontri di 1 ora)

Costo: 175,00 euro

Negli incontri potrebbe essere utile utilizzare alcuni strumenti conoscitivi autodescrittivi.