



UNIVERSITÀ  
DI TRENTO

Dipartimento di  
Sociologia e Ricerca Sociale

SEMINARI DI CREDITO



## 135865 Attraversare il torrente delle emozioni Mindfulness e cura di sé

Docente responsabile: prof.ssa Teresa Bertotti

Relatore: dott.ssa Laura Fino

Data	Argomento e relatore	Orario	Aula
Venerdì 06/06/2025	Introduzione alla Mindfulness e nozioni di base. Consapevolezza di sé e il lavoro esperienziale sulle risorse.	10.00 – 13.00	9
Venerdì 06/06/2025	Connessione mente-corpo: la finestra di tolleranza e la risposta allo stress. Mindfulness nella relazione di aiuto, Esperienza di consapevolezza del respiro.	14.00 – 18.00	9
Sabato 07/06/2025	Le trappole mentali e la risorsa del radicamento. Esperienza di grounding. Riflessioni conclusive e apprendimenti per il servizio sociale	8.30 – 13.30	9

### OBIETTIVI FORMATIVI

Il seminario ha l'obiettivo di incrementare le capacità degli studenti di aver cura di sé, con particolare riferimento agli studenti di servizio sociale. Le professioni di aiuto infatti sono esposte a importanti fonti di stress emotivo; la loro qualità si fonda su una buona conoscenza di sé e la capacità di rigenerarsi, mantenendo quel grado sufficiente di benessere che consenta di essere di aiuto all'altro. Un modo per conservare questa capacità sta nell'esercizio della Mindfulness, la consapevolezza del sé, nel presente, senza giudizio.

Il seminario si propone come un percorso esperienziale in cui attraverso inquadramenti teorici, esercizi meditativi e di riflessione su di sé si permette allo studente di acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e sensazioni corporee, di riconoscere le proprie risorse e lavorare per una migliore gestione delle situazioni di stress e per un migliore equilibrio personale. Il seminario vedrà anche la connessione con le esperienze di servizio sociale e richiede la disponibilità degli studenti a partecipare attivamente e mettersi in gioco.

### STUDENTI DESTINATARI/E

Il seminario è rivolto in via prioritaria agli/alle studenti della laurea in Servizio Sociale e laurea magistrale in Metodologia, Organizzazione e Valutazione dei Servizi Sociali. Studenti da altri corsi di laurea saranno ammessi solo in caso di posti disponibili

### ISCRIZIONE

L'iscrizione è obbligatoria e va effettuata on-line su <http://www.sociologia.unitn.it/100/seminari-di-credito> entro il 25/05/2025 (numero minimo di iscritti/e per l'attivazione: 10 – numero massimo: 40)

Si invita a prendere visione delle **SANZIONI PREVISTE** per chi non si presenta al primo incontro e/o al successivo, senza averne dato opportuna comunicazione. Si veda <http://www.sociologia.unitn.it/100/seminari-di-credito>

### SUPERAMENTO DELL'ATTIVITA'

E' necessario maturare 8 ore di frequenza in presenza.

La frequenza e l'approvazione di un breve elaborato scritto sull'esperienza effettuata determineranno l'attribuzione di 2 CFU (crediti formativi universitari).