Liceo Statale
**"Antonio Meucci"**
Aprilia (LT)

16 Gennaio 2026

**Circolare numero 158**

# Avvio Corso gratuito di Gestione dell'Ansia e dello Stress

Si comunica che **mercoledì 4 febbraio 2026** prenderà avvio il **corso gratuito per studenti e studentesse** in oggetto, tenuto dalla Dott.ssa Roberta Mangiapelo, Psicologa Clinica e Psicoterapeuta Specialista in Psicologia della Salute.

Il corso sarà articolato in incontri settimanali da 2-3 ore e avrà una durata minima di 15 ore. Ulteriori dettagli verranno forniti in seguito.

Per iscriversi gli studenti e le studentesse dovranno compilare il seguente modulo Google:

https://forms.gle/PGpv58w5NvHAtg9k6

Si ricorda che tutti i partecipanti sono tenuti compilare e consegnare alla docente del corso la liberatoria allegata.

Consenso-informato-generico-per-genitori-e-studenti-MINORENNI-per-CORSO-GESTIONE-ANSIA-E-STRESS-a.s.-2025-2026

Consenso-informato-generico-per-studenti-MAGGIORENNI-per-CORSO-GESTIONE.ANSIA-E-STRESS-a.s.-2025-2026

Di seguito, la locandina e una breve descrizione del corso.

Il corso sulla gestione dell’ansia e dello stress avrà un’impostazione prevalentemente pratica e laboratoriale, volta a favorire un apprendimento per implicazione diretta, con l’obiettivo di facilitare l’esplorazione delle varie forme di ansia (ansia sociale, ansia da esame, ansia generalizzata…) e del costrutto di “stress”. Verranno indagate le loro implicazioni nella vita quotidiana, e si esploreranno le strategie per comprendere le sintomatologie ansiose, attraverso la proposta di attività che ne facilitino la comprensione e la gestione. Si proporranno, inoltre, attività che consentano ai partecipanti di comprendere la funzione evolutiva dell’ansia e dello stress e la possibilità che esistano anche delle “buone ragioni per stare male”, e di favorire l’acquisizione di un pensiero laterale, divergente rispetto alle sfide quotidiane. Gli incontri saranno condotti da una psicologa psicoterapeuta incaricata dal nostro Liceo, Dott.ssa Roberta Mangiapelo.