

## PERCHÉ PARTECIPARE?



- Ritrova il tuo equilibrio tra studio, benessere e tempo libero
- Aumenta la tua concentrazione e la tua fiducia in te stesso
- Affronta gli esami con più sicurezza e riduci il rischio di blocchi o ansia paralizzante



## COME PARTECIPARE?

I **posti** sono **limitati**. Prenota subito scrivendo a [proben@uninsubria.it](mailto:proben@uninsubria.it)



Scrivi a: [proben@uninsubria.it](mailto:proben@uninsubria.it)

## ANSIA DA ESAME? SCOPRI COME TRASFORMARLA IN UN'ALLEATA!

VARESE - COLLEGIO CARLO CATTANEO

Aula Magna

Lunedì 15 giugno 2026

dalle ore 10:00 alle ore 13:00



Ti blocchi davanti ai libri e procrastini?  
Il solo pensiero di un esame ti mette agitazione?  
Vorresti un metodo per affrontare lo studio con più sicurezza?  
Allora questo incontro è per te!

## COSA FAREMO INSIEME?



In un workshop pratico di 3 ore, scoprirai:

- Perché l'ansia da esame esiste e come sfruttarla a tuo vantaggio
- Come gestire lo stress prima, durante e dopo l'esame
- Strumenti pratici per sentirti più sicuro e migliorare la tua performance



## OBIETTIVO DEL PERCORSO

Farti arrivare all'esame più preparato e sereno, senza lasciarti sopraffare dall'ansia.

## A CHI È RIVOLTO?

Tutti gli studenti universitari che vogliono imparare a gestire l'ansia da esame.

Non lasciare che l'ansia decida per te! Prendi il controllo e trasforma la paura in energia positiva