



## Affrontare le sfide del dottorato: strumenti pratici per la gestione dello stress e la promozione del benessere

Il percorso di dottorato è una sfida complessa che, pur rappresentando una grande opportunità di crescita, può portare con sé alcuni momenti di difficoltà, sia pratiche che emotive.

Stress, frustrazioni, nuove competenze da acquisire, difficoltà relazionali e la pressione per eccellere sono solo alcune delle sfide che i dottorandi possono trovarsi ad affrontare. Difficilmente c'è la possibilità di esplorare questi ostacoli durante il percorso formativo in un clima supportivo e facilitante. Questo corso si propone di fornire ai dottorandi strumenti pratici per affrontare le difficoltà quotidiane del percorso accademico, con un focus particolare sulla gestione dello stress, il benessere psicologico e la prevenzione del burnout.

I partecipanti avranno l'opportunità di apprendere e applicare tecniche di gestione dello stress, come il modello ABC, o come la tecnica dei quattro quadranti per una gestione efficace del tempo, contribuendo così al miglioramento della qualità del loro lavoro e delle loro relazioni professionali e alla messa a punto di un piano di benessere che li aiuti a mantenere un equilibrio tra la vita accademica e personale.

I dottorandi esploreranno come costruire relazioni efficaci con i supervisori e i colleghi, e come prevenire il burnout attraverso una gestione sana del tempo e delle emozioni.

Il corso sarà altamente interattivo, con attività pratiche, discussioni di gruppo e role-playing. I partecipanti avranno modo di confrontarsi su esperienze comuni, imparare da casi pratici e sviluppare un piano personalizzato di gestione del proprio benessere durante il dottorato.

Questo corso è pensato per tutti quei dottorandi che desiderano affrontare il proprio percorso con maggiore serenità e consapevolezza, e che desiderano contribuire a creare un ambiente di lavoro sano e produttivo.

**Questo corso fa parte del progetto PRO-BEN, finanziato dal MUR per la promozione del benessere psicofisico e il contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo della popolazione studentesca.**

### Formatrice

#### Barbara Barcaccia, PhD.

- Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, è laureata in Psicologia e in Filosofia ed è Dottore di ricerca in Psicologia Sociale, dello Sviluppo, e Ricerca educativa.
- È istruttrice di protocolli basati sulla Mindfulness e didatta in terapia cognitivo-comportamentale e Acceptance and Commitment Therapy (ACT).
- Insegna:
  - «Psicologia Clinica e gestione dello stress», presso l'Università degli Studi Roma Tre, Scienze della Formazione.
  - «Accettazione e mindfulness in psicoterapia», ed è Supervisore Clinico della Scuola di Specializzazione in Neuropsicologia, Sapienza Università di Roma.
  - «Clinical Psychology» presso il corso di laurea in inglese in Medicina e Chirurgia del Campus Biomedico (*Master's Degree Program in Medicine and Surgery*).
- È *Chairperson* del gruppo d'interesse speciale sul Disturbo Ossessivo-Compulsivo dell'EABCT.
- Ha condotto ricerche su disturbo ossessivo compulsivo, ansia e depressione e anche su perdono, mindfulness e compassione come fattori protettivi per la psicopatologia.
- Ha conseguito l'Abilitazione Scientifica Nazionale alle funzioni di professore di I e II Fascia per Psicologia Clinica e Dinamica.

