



CORSO PER DOTTORANDI 2026

Affrontare le sfide del dottorato: Interventi *evidence-based* per la gestione dello stress e la promozione del benessere psicologico

Il percorso di dottorato costituisce una fase di formazione avanzata caratterizzata da richieste di performance elevate, incertezza, carichi di lavoro prolungati e dinamiche relazionali complesse. Sebbene rappresenti un'importante opportunità di sviluppo scientifico e professionale, tale contesto può esporre i dottorandi a livelli significativi di stress, difficoltà emotive e rischio di malessere.

Il presente corso si propone di fornire ai dottorandi strumenti operativi basati su modelli psicologici *evidence-based* per la comprensione e la gestione delle difficoltà tipiche del percorso accademico, con particolare attenzione alla regolazione dello stress e alla promozione del benessere psicologico.

Un focus centrale sarà dedicato al modello ABC di Ellis, quale cornice teorico-clinica per l'analisi del ruolo delle credenze disfunzionali nella genesi e nel mantenimento di stress, ansia da prestazione, procrastinazione e vissuti di inefficacia personale. I partecipanti apprenderanno come applicare il modello al contesto del dottorato, sviluppando strategie di ristrutturazione cognitiva orientate a una maggiore flessibilità psicologica.

Il corso affronterà inoltre il tema della procrastinazione patologica, intesa come esito di specifici pattern cognitivi, emotivi e motivazionali. Verranno presentati strumenti pratici per una gestione più funzionale del tempo e delle priorità, inclusa la tecnica dei quattro quadranti di Covey, integrata con interventi mirati alla regolazione emotiva e alla riduzione dell'evitamento.

Accanto agli interventi di tipo cognitivo-comportamentale, il corso introdurrà brevi pratiche di mindfulness, utilizzate come strumenti di supporto alla consapevolezza, alla regolazione dello stress e alla prevenzione del disagio emotivo.

Il corso prevede una metodologia altamente interattiva, che integra contenuti teorici, esercitazioni pratiche, discussioni di gruppo e role-playing, favorendo l'applicazione immediata degli strumenti appresi al contesto di ricerca dei partecipanti.

Il corso è rivolto a dottorandi di tutte le aree disciplinari interessati a sviluppare competenze psicologiche utili ad affrontare il percorso di dottorato in modo più consapevole, efficace e sostenibile, contribuendo alla promozione di un ambiente accademico sano e produttivo.



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



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.

Date del corso:

Martedì 10 febbraio ore 13.00-15.00

Martedì 17 febbraio ore 13.00-15.00

Martedì 24 febbraio ore 13.00-15.00

Sede del corso:

Servizio di Supporto Psicologico di Ateneo, Via Ostiense n.159

Destinatari del corso:

Dottorandi Roma Tre

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», presso la 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 genesi e mantenimento di disturbo ossessivo compulsivo, ansia e depressione; ha condotto ricerche su mindfulness, perdono 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.



Roma Tre