



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
Bd. Mamaia nr. 124, 900527 Constanța, România
Tel./Fax: +4 0241 606.407, +4 0241 606.467
E-mail: rectorat2@univ-ovidius.ro
Web page: www.univ-ovidius.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI

Organizează workshop-ul cu tema:

GESTIONAREA EMOȚIILOR ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI

Vineri, 15 Ianuarie 2021 între orele 12 – 14 pe platforma

<https://ovidius.webex.com/meet/mariana.calin>

În actualul context pandemic, fiecare dintre noi dezvoltăm gânduri și emoții dezadaptative. Acestea pot lua forma fricilor, temerilor, îngrijorărilor sau chiar a atacurilor de panică.

Structura de lucru a workshop-ului va cuprinde:

- Manifestările și cauzele anxietății, a tulburării obsesiv - compulsive și a ipohondriei, ca tulburare somatoformă (ICD 10).
- Anxietatea vs. anxietate disfuncțională.
- Mecanisme neuronale implicate în starea anxietății.
- Exemple din practica clinică, sesiune de întrebări și răspunsuri.

Obiectivele workshopului:

Workshopul își propune să prezinte participanților:

- metode și tehnici privind reducerea anxietății,
- metode și tehnici utile în ameliorarea stărilor ipohondrice,
- metode și tehnici de intervenție privind modificarea comportamentelor compulsive.

Cui se adresează workshopul?

- psihologilor practicieni, clinicieni, cadrelor medicale, părinților, adolescenților

Susținătorul workshop-ului: Lect. univ. dr. *Lucian Negoită*, Psiholog principal, Formator și Supervisor, Asociația de Hipnoterapie și Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală București (AHPCC)

Coordonator workshop: Lect. univ. dr. Călin Mariana Floricica

Persoanele prezente vor primi o diploma de participare în format electronic.