



Titolo del seminario Seminar Title	Come attenuare lo stress degli esami: il potere della respirazione
Settore Scientifico disciplinare di riferimento	Secs-P08 Secs-P07 Secs-P10
Presenters/Docenti	Silvio Mancosu - Istruttore di apnea Docenti: Francesca Cabiddu, Manuel Castriotta, Ludovica Moi; Michela Floris, Cinzia Dessì, Elisabetta Reginato
Semestre nel quale viene impartito Semester	Primo AA 2023/2024
University Credits/Crediti assegnati	1
Giorni, Orari, Aula Days, Timetable, Classroom	30 Novembre 2023 -7 - 14 dicembre Aula 11 bis (edificio Baffi) Intervento relatore h. 16:00-18.00
Prerequisiti/ Prerequisites	Nessuno
Obiettivi formativi Learning Objectives	<ol style="list-style-type: none">1. Scoprire la capacità respiratoria attraverso una pratica di esercizi che ne coinvolgano i vari distretti.2. Apprendere una pratica respiratoria che utilizzi la completa capacità polmonare, migliorando così la salute dal punto di vista generale, dalla vita quotidiana alla performance sportiva3. Utilizzo delle tecniche apprese per ridurre lo stress e l'ansia, intervenendo sulla fisiologia e sull'aspetto mentale.4. Riconoscere le proprie ed altrui emozioni.5. Sviluppare l'empatia.
Contenuti/Content	Il seminario, della durata di sei ore ripartite in tre appuntamenti da due ore ciascuno sarà così organizzato: <ul style="list-style-type: none">- Nella prima fase della lezione, attraverso una serie di esercizi graduali, l'allievo prenderà conoscenza delle possibilità del



	<p>proprio apparato respiratorio imparando ad usarlo al meglio delle sue potenzialità.</p> <ul style="list-style-type: none">- Nella seconda parte, si insegnerà e praticherà una routine respiratoria particolarmente efficace nella riduzione dell'ansia e nella gestione dello stress.- Si concluderà con una sessione di visualizzazione e rilassamento guidato.
Metodo d'insegnamento/ Teaching Methods/	Lezione frontale Pratiche di routine respiratoria Pratiche di visualizzazione e rilassamento guidato
Verifiche dell'apprendimento / procedure di valutazione/ Verification of learning	Per poter ottenere il CFU, gli studenti dovranno predisporre e consegnare una relazione contenente una sintesi delle pratiche di visualizzazione e respirazione apprese. Il contenuto della relazione verrà sottoposto a valutazione per l'ottenimento del CFU.
Altre informazioni Additional Information	Per iscriversi al seminario è necessario inviare un'email a fcabiddu@unica.it La relazione dovrà essere inviata entro il 20 Dicembre a fcabiddu@unica.it Oggetto della mail: Cognome_Nome_Matr_Relazione Seminario "Il potere della respirazione"