

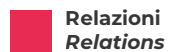
EXPERIENTIAL LABS 2023 - 2024



The new edition of online *Experiential Laboratories*, in ITALIAN and ENGLISH, dedicated to Emotions and Relations offered within the PNRR-MUSA Project with the collaboration of PoliPsi, the psychological and psychotherapeutic service of Politecnico di Milano.

ALL LABS ARE AVAILABLE FOR POLIMI STUDENTS AND PHDS, FREE OF CHARGE. IN ORDER TO REGISTER TO THE ACTIVITIES, PLEASE ENTER THE **DEDICATED PAGE**





TUTTI I LABORATORI SONO DISPONIBILI PER STUDENTI E DOTTORANDI POLIMI, GRATUITAMENTE. PER ISCRIVERSI ALLE ATTIVITÀ, SI PREGA DI ACCEDERE ALLA **PAGINA DEDICATA**

SETTEMBRE / SEPTEMBER







-  **Giov. 21/09**
17:15 - 19:15
Relazioni ed emozioni: riconoscere, gestire e accettare la tristezza nelle relazioni con gli altri
- Dott.ssa Anna Magrin
-  **Lun. 25/09**
12:15 - 14:15
Mindfulness tips: Vivere con consapevolezza - Dott.ssa Daria Coraini





OTTOBRE / OCTOBER

-  **Mon. 09/10**
12:15 - 14:15
Mindfulness tips: Living with awareness - Dr. Daria Coraini
-  **Mar. 17/10**
12:15 - 14:15
Mindfulness tips: Riconoscere il proprio potenziale - Dott.ssa Daria Coraini
-  **Giov. 19/10**
17:15 - 19:15
Relazioni ed emozioni: riconoscere, gestire e accettare la rabbia nelle relazioni con gli altri
- Dott.ssa Anna Magrin
-  **Thu. 26/10**
17:15 - 19:15
Relationships and emotions: recognizing, managing and accepting sadness in relationships with others - Dr. Elisa Turano

NOVEMBRE / NOVEMBER

-  **Lun. 06/11**
17:15 - 19:15
Equilibrio personale ed efficacia interpersonale (Il modello DBT) - Dott.ssa Giulia Cordaro
-  **Tue. 14/11**
12:15 - 14:15
Mindfulness tips: Recognize your potential - Dr. Daria Coraini
-  **Mar. 21/11**
17:15 - 19:15
Momenti difficili: gestione dell'ansia - Dott.ssa Elena Mazza
-  **Thu. 23/11**
17:15 - 19:15
Relationships and emotions: recognizing, managing and accepting anger in relationships with others - Dr. Elisa Turano

GENNAIO / JANUARY

-  **Mon. 15/01**
17:15 - 19:15
Personal balance and interpersonal effectiveness (The DBT model) - Dr. Giulia Cordaro
-  **Tue. 16/01**
17:15 - 19:15
Difficult moments: Managing Anxiety - Dr. Elena Mazza
-  **Lun. 22/01**
17:15 - 19:15
Momenti difficili: La gestione del proprio critico interiore - Dott.ssa Laura Trivi
-  **Lun. 29/01**
17:15 - 19:15
Difficult moments: Taming Your Inner Critic - Dr. Laura Trivi

FEBBRAIO / FEBRUARY

- Lun. 12/02**
17:15 - 19:15 Relazioni e lettura dell'esperienza (La Teoria delle parti) - *Dott.ssa Laura Trivi*
- Lun. 26/02**
17:15 - 19:15 *Relationships and self-knowledge (Parts Theory) - Dr. Laura Trivi*

MARZO / MARCH

- Mar. 12/03**
12:15 - 14:15 Mindfulness tips: Vivere con consapevolezza - *Dott.ssa Daria Coraini*
- Mer. 20/03**
12:15 - 14:15 Mindfulness tips: Riconoscere il proprio potenziale - *Dr. Daria Coraini*
- Giov. 21/03**
17:15 - 19:15 Relazioni ed emozioni: riconoscere, gestire e accettare la tristezza nelle relazioni con gli altri - *Dott.ssa Anna Magrin*

APRILE / APRIL

- Thu. 11/04**
17:15 - 19:15 *Relationships and emotions: recognizing, managing and accepting sadness in relationships with others - Dr. Elisa Turano*
- Tue. 16/04**
12:15 - 14:15 *Mindfulness tips: Living with awareness - Dr. Daria Coraini*
- Giov. 18/04**
17:15 - 19:15 Relazioni ed emozioni: riconoscere, gestire e accettare la rabbia nelle relazioni con gli altri - *Dott.ssa Anna Magrin*

MAGGIO / MAY

- Wed. 08/05**
12:15 - 14:15 *Mindfulness tips: Recognize your potential - Dr. Daria Coraini*
- Mar. 14/05**
17:15 - 19:15 Momenti difficili: gestione dell'ansia - *Dott.ssa Elena Mazza*
- Lun. 20/05**
17:15 - 19:15 Equilibrio personale ed efficacia interpersonale (Il modello DBT) - *Dott.ssa Giulia Cordaro*
- Thu. 23/05**
17:15 - 19:15 *Relationships and emotions: recognizing, managing and accepting anger in relationships with others - Dr. Elisa Turano*

GIUGNO / JUNE

- Lun. 03/06**
17:15 - 19:15 Momenti difficili: La gestione del proprio critico interiore - *Dott.ssa Laura Trivi*
- Lun. 10/06**
17:15 - 19:15 *Difficult moments: Taming Your Inner Critic - Dr. Laura Trivi*
- Mar. 11/06**
17:15 - 19:15 *Difficult moments: Managing Anxiety - Dr. Elena Mazza*
- Mon. 17/06**
17:15 - 19:15 *Personal balance and interpersonal effectiveness (The DBT model) - Dr. Giulia Cordaro*

LUGLIO / JULY

- Lun. 08/07**
17:15 - 19:15 Relazioni e lettura dell'esperienza (La teoria delle Parti) - *Dott.ssa Laura Trivi*
- Mon. 15/07**
17:15 - 19:15 *Relationships and self-knowledge (Parts Theory) - Dr. Laura Trivi*