



## SCHEDA INSEGNAMENTO

**Titolo insegnamento: Gestione dello Stress e Soft Skills**

**Corso di laurea e A.A.: ML**

**Docente: Conistabile Ludwig**

**Obiettivi formativi:** Avvicinare gli studenti e studentesse a delle pratiche di mindfulness al fine di imparare a gestire lo stress legato alla performance e migliorare la concentrazione e il focus.

**Metodologia formativa:** Il corso è strutturato come un laboratorio in cui si alternano momenti di riflessione teorica a condivisione personale ed esercizi di respirazione e mindfulness con la musica.

**Materiale Didattico di Supporto:** Playlist di spotify, musica registrata.

**Modalità e frequenza delle valutazioni in itinere:** Frequenza obbligatoria. Non vi è valutazione in itinere.

**Modalità di verifica dell'apprendimento:** Stesura di un progetto personale.