Immersive WellBeing

Un percorso immersivo in realtà virtuale per gestire stress e ansia e ritrovare l'equilibrio.

📍 **Dove:** Milano (Sede Olona)

Scegli una tra queste date:

• 7 luglio

• 14 luglio

• 15 settembre

Chi

Sabrina Bartolotta, *dottoranda di Ricerca in Psicologia presso l'Università Cattolica di Milano, con formazione in neuroscienze cognitive e neuropsicologia clinica. Specializzata nell'interazione uomo-tecnologia, si occupa di Digital Learning e tecnologie estese applicate all'educazione e al benessere. È MBA Fellow al Collège des Ingénieurs e autrice di pubblicazioni scientifiche su VR, metaverso e intelligenza artificiale.*

Andrea Ubaldi, *Psicologo del benessere, Collaboratore di Ricerca e Immersive Learning Designer per l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Facilitatore di tecniche di rilassamento e mindfulness formato presso il Centro Studi Panta Rei*

Cosa

Il laboratorio "Immersive WellBeing" ha una doppia finalità: spiegare il potenziale della Tecnologia Positiva – ovvero la progettazione di esperienze digitali per il benessere – e offrire agli studenti esperienze immersive di Realtà Virtuale, come esercizi di mindfulness e rilassamento guidato. L'intervento aiuta a gestire stress e ansia, favorisce la regolazione emotiva e fornisce strumenti pratici per migliorare la qualità della vita accademica e personale.

📌 **Informazioni pratiche**

• Modalità: in presenza

• Durata: 1 incontro da 3 ore (a scelta tra le date disponibili)

• **Partecipazione gratuita**. Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

📎 Iscriviti qui

⚠️ Il laboratorio sarà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni.