

Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR
Responsabili Prof.ssa Claudia Marino

Benessere off-online: prevenzione come soluzione!



Partecipa a questo gruppo se:

- hai la sensazione di non poter fare a meno di controllare COSTANTEMENTE il tuo smartphone
- se i pensieri su ciò che fai e vedi sui social media continuano a OSSESSIONARTI
- se NON RIESCI a diminuire il tempo che passi a giocare ai videogiochi

al punto che la tua vita universitaria ne sta risentendo 😞 😞

link per l'iscrizione:

<https://forms.gle/wfmx26vu2n2ZybFz9>

Quando:

mercoledì 12, 19, 26 novembre
e 10 dicembre dalle ore 17.15
alle 19.15 - in presenza

con questo gruppo potrai ✨

- riacquisire potere sul tuo smartphone in modo da controllarlo e non viceversa
- acquisire competenze per navigare al meglio in rete e offline
- condividere con altre persone difficoltà e strategie tipiche dei comportamenti online



Contattaci a sap.bsr.scup@unipd.it per maggiori informazioni!
tel:049 827 8494

