

Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR
Responsabili Prof. Claudia Marino e Alessio Vieno

Benessere off-online: prevenzione come soluzione!

noi che cerchiamo di convincerti a partecipare



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 😞😓



Quando 🕒

Mercoledì 20, 27 novembre, 4 e 18 dicembre 2024. Dalle ore 16.45 alle 18.45 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!

