Centro di Ateneo Servizi Clinici Universitari Psicologici

Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR
Responsabile 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 📱
- i pensieri su ciò che fai e vedi sui social media continuano a OSSESSIONARTI 💬
- 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/i8jTb4zpg36WnQLa9

Quando: 🕐
1° Edizione - Martedì
13, 20, 27 ottobre e
10 novembre dalle 13.00
alle 15.00 - 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 difficoltá e strategie tipiche dei comportamenti online

📩 Contattaci a sap.bsr.scup@unipd.it per maggiori informazioni!