



# Mindfulness e punti di forza del carattere: due alleati per stare bene e riuscire all'Università

**Percorso per migliorare la consapevolezza di sé e riuscire  
nello studio universitario**

Quanto sei presente nelle cose che fai?

Quali sono le tue migliori qualità e come le usi per raggiungere i tuoi obiettivi?

Hai mai pensato di partecipare ad un gruppo che ti aiuti a conoscerti meglio e  
sviluppare il tuo potenziale nello studio?

**8 INCONTRI ONLINE**

**PRIMA DI INIZIARE  
COLLOQUIO  
INDIVIDUALE**

**QUANDO**

**16/23/30 OTTOBRE  
2024**

**06/13/20/27**

**NOVEMBRE 2024**

**04 DICEMBRE 2024**

**DALLE 17.30 ALLE 19.00**

**PER CHI**

**TUTTI GLI  
STUDENTI/SSE  
ISCRITTI  
ALL'UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI  
PADOVA**

**GRATUITO CON ISCRIZIONE OBBLIGATORIA (POSTI LIMITATI)**

**PER ISCRIVERSI:**

**[HTTPS://FORMS.GLE/ B7BNOSU31BSVAMJH8](https://forms.gle/B7BNOSU31BSVAMJH8)**

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI:**

**WWW.SCUP.UNIPD.IT**

**SAP.AS.SCUP@UNIPD.IT**

**INFO.SAP.AS.SCUP@GMAIL.COM**