



# SOS Stress

Partecipa al percorso di gruppo per:

- ❖ Diventare consapevole dei fattori che generano reazioni di stress e del modo in cui vengono percepiti abitualmente
- ❖ Riflettere sulle tue strategie per fronteggiare lo stress e comprendere perchè non sempre sono efficaci
- ❖ Scoprire le risorse positive utili a fronteggiare le situazioni e gli eventi stressanti

Gli incontri sono gratuiti e rivolti agli studenti iscritti all'Università di Padova:

**1° edizione: giovedì 17, 24, 31 ottobre e 7 novembre 2024 dalle ore 16.30 alle ore 18.00 - IN PRESENZA**

**PER ISCRIVERTI CLICCA SUL LINK E COMPILA IL FORM GOOGLE  
AFFRETTATI, I POSTI SONO LIMITATI**

Per info e contatti:  
Mail: [sap.bsr.scup@unipd.it](mailto:sap.bsr.scup@unipd.it)