



# SOS Stress

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

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

**Mercoledì 7, 14, 21,  
28 Maggio 2025  
dalle 15:00 alle 16:30  
IN PRESENZA**

**Link Form:  
[https://forms.gle/  
Y3tTPv89762YDv  
LG8](https://forms.gle/Y3tTPv89762YDvLG8)**

**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)