



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 - lunedì 2, 9, 16 e 23 marzo dalle 16.00 alle 17.30 -

ONLINE, form:

<https://forms.gle/skDoS14MzxPxf5bQ7>

2° Edizione - giovedì 9, 16, 23 e 30 aprile dalle 16.15 alle 17.45 -

IN PRESENZA, form:

<https://forms.gle/oWwXFfs2oGQtzNSrp6>

**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