



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 16, 23, 30 ottobre e 6 novembre dalle 18.00 alle 19:30 - in presenza

Link Form:

<https://forms.gle/DkqleVZLP9TaaE2VA>

**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