



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:

**Venerdì 16, 23 e 30 ottobre
dalle 13.30 alle 15.00 - ONLINE**

Form:

<https://forms.gle/oMttkM7WvbRmm4rd6>

**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