



**Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR**  
**Responsabili: Prof. Alessio Vieno e Prof.ssa Claudia Marino**

# **TIENI IL TEMPO: IMPARA A GESTIRE IL TUO TEMPO IN MODO EFFICACE**



**Partecipa per:**

- **Aumentare la consapevolezza degli ostacoli che interferiscono con il raggiungimento dei tuoi obiettivi**
- **Aumentare la capacità di conciliare i propri impegni**
- **Imparare strategie per la gestione del tempo**



**1° edizione:**

**Giovedì 17, 24, 31 ottobre 2024 dalle  
ore 12.00 alle ore 13.30 - PRESENZA**

**2° edizione:**

**Giovedì 7, 14, 21 novembre 2024 dalle  
ore 12.00 alle ore 13.30 - PRESENZA**

**Per iscriverti compila il Form Google!  
Iniziativa riservata agli studenti e alle  
studentesse dell'Università di Padova  
COSA ASPETTI? I POSTI SONO  
LIMITATI!**

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