



# 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 7, 14, 21 e 28 marzo dalle ore 15.30 alle ore 17.00 - IN PRESENZA**

Link Form:

<https://forms.gle/XnBgKDQTMttsRHFF8>

**2° edizione: giovedì 4, 11 e 18 aprile dalle ore 16.30 alle ore 18.00 - IN PRESENZA**

Link Form:

<https://forms.gle/uwUjj2t3JwASet659>

**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)