



**Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR**  
**Responsabile Prof. Alessio Vieno**

# **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:**  
**Lunedì 11, 18, 25 Marzo 2024 dalle ore 17 alle ore 18.30 in PRESENZA**  
**Link Form Google:**  
<https://forms.gle/RNX7Cp6eTmy9Eifw7>

**2° edizione:**  
**Giovedì 11, 18 aprile, 2 maggio 2024 dalle ore 16.15 alle ore 17.45 - in PRESENZA**  
**Link Form Google:**  
<https://forms.gle/D9DoJh6cE6wv1HgE6>



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

**Per info e contatti:**  
**Tel: 049 827 8494 Mail: [sap.bsr.scup@unipd.it](mailto:sap.bsr.scup@unipd.it)**