



# 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 e alle studentesse iscritti/e all'Università di Padova:

**1° edizione:** Giovedì 2, 9, 16 e 23 Maggio dalle 16.30 alle 18.00 in PRESENZA

Link iscrizione:  
<https://forms.gle/Tz8ZDSN7h4DSAmyVA>

**2° edizione:** Martedì 14, 21, 28 Maggio e 4 Giugno dalle 18.15 alle 19.45 in PRESENZA

Link iscrizione:  
<https://forms.gle/EJRn9e15rbrrjzXo8>

**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)

Responsabili: Prof. Alessio Vieno e Prof.ssa Claudia Marino