

# SCOPRI LE TUE STRATEGIE DI COPING!

Mettere in atto strategie utili per affrontare situazioni di stress

## INCONTRO DI GRUPPO ON LINE!

### Partecipa per:

- ✓ Scoprire cosa si intende con il concetto di «coping» e perché ha senso parlarne insieme in questo momento
- ✓ Riflettere sulle proprie modalità di fronteggiare la situazione attuale
- ✓ Diventare protagonisti nell'attuare strategie utili in situazioni di stress



L'incontro è gratuito ed è rivolto agli studenti e alle studentesse dell'Ateneo di Padova.

Si terrà on-line in piccoli gruppi.

### Date e orari:

2° edizione – giovedì **9 aprile 2020**,  
dalle **14.30 alle 15.30**

3° edizione – mercoledì **15 aprile 2020**,  
dalle **17.00 alle 18.00**

4° edizione – lunedì **20 aprile 2020**,  
dalle **14.30 alle 15.30**

5° edizione – giovedì **30 aprile 2020**,  
dalle **14.30 alle 15.30**



**Per iscriverti:** invia una mail a  
[sap.benessere@unipd.it](mailto:sap.benessere@unipd.it)

**COSA ASPETTI? I POSTI SONO LIMITATI!**