

# SAP - Unità Apprendimento e Studio propone 3 tipi di percorsi di gruppo:

## **GRUPPO LEZIONI, STUDIO, ESAMI... QUANTE EMOZIONI!**

Percorso di gruppo di 7 incontri online della durata di 1.5h per migliorare la gestione delle emozioni nello studio universitario



## **GRUPPO MINDFULNESS E PUNTI DI FORZA DEL CARATTERE: DUE ALLEATI PER STARE BENE E RIUSCIRE ALL'UNIVERSITÀ**

Percorso di gruppo di 8 incontri online della durata di 1.5h per migliorare la consapevolezza di sé e riuscire nello studio universitario

## **GRUPPO PROMOZIONE ABILITA' DI STUDIO**

Percorso di gruppo di 6 incontri in parte online e in parte in presenza della durata di 1.5h  
Per promuovere in studenti/sse abilità efficaci di studio all'università



**QUANDO**

**OTTOBRE - NOVEMBRE 2024**

**PER CHI**

**TUTTI GLI STUDENTI/SSE ISCRITTI  
ALL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

GRATUITO CON POSTI LIMITATI - PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

WWW.SCUP.UNIPD.IT  
SAP.AS.SCUP@UNIPD.IT  
INFO.SAP.AS.SCUP@GMAIL.COM