



Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP - BSR
Responsabili Prof. Claudia Marino e Alessio Vieno

Benessere off-online: prevenzione come soluzione!

noi che cerchiamo di convincerti a partecipare



Partecipa a questo gruppo se: ?

- hai la sensazione di non poter fare a meno di controllare **COSTANTEMENTE** il tuo smartphone
- se i pensieri su ciò che fai e vedi sui social media continuano a **OSSESSIONARTI**
- se **NON RIESCI** a diminuire il tempo che passi a giocare ai videogiochi

al punto che la tua vita universitaria ne sta risentendo

link per l'iscrizione:

<https://forms.gle/6dEHozLjtxL0cxFFa>

Quando

**Mercoledì 26 Marzo, 2, 9 Aprile,
7 Maggio dalle 15.00 alle 17.00
IN PRESENZA**

con questo gruppo potrai

- riacquisire potere sul tuo smartphone in modo da controllarlo e non viceversa
- acquisire competenze per navigare al meglio in rete e offline
- condividere con altre persone difficoltà e strategie tipiche dei comportamenti online



Contattaci a sap.bsr.scup@unipd.it per maggiori informazioni!

tel:049 827 8494

