



PROGETTO ME.MO. - MENTE IN MOVIMENTO

Il **Progetto Me.Mo – Mente in Movimento (PRO-BEN 2023)** è un'iniziativa volta a rispondere alle crescenti esigenze di supporto psicologico e di promozione del benessere delle studentesse e degli studenti universitari attraverso una serie di azioni:

- **Interventi di gruppo** (9 incontri) per potenziare skills utili, come la gestione dello stress, le abilità interpersonali e le strategie per organizzare il tempo, facilitando così il percorso universitario e la vita quotidiana (*Gruppi Me.Mo*);
- **Percorsi individuali** di sostegno psicologico (**Focus-Psi**);
- **Rilevazione dei bisogni** e delle difficoltà delle studentesse e degli studenti attraverso un questionario online
- **Attività per promuovere il movimento** e il benessere fisico.

Come partecipare? Studenti e studentesse potranno:

- Partecipare alla **survey online** (<https://s.achiral.app/W9BN>) per contribuire alla ricerca sul benessere psicofisico
- Accedere agli **interventi di gruppo** e ai percorsi digitali, progettati per favorire il benessere personale e migliorare l'esperienza universitaria

Perché partecipare?

- Partecipando a Me.Mo, le studentesse e gli studenti avranno l'opportunità di:
 - **Accedere a percorsi gratuiti** per il benessere psicologico e fisico;
 - **Sperimentare strumenti digitali innovativi** per gestire al meglio lo stress e le sfide accademiche;
 - Contribuire a una **ricerca che aiuterà a migliorare i servizi di supporto** negli atenei italiani;

Quando partirà?

- **Per partecipare ai Gruppi Me.Mo**, che si svolgeranno **dal lunedì al venerdì**, puoi prenotarti attraverso la pagina di Unistudium inserendo le tue credenziali per accedere al seguente link: <https://unistudium.unipg.it/unistudium/course/view.php?id=48525>
- Per prenotazioni relative al **Servizio psicologico (FOCUS-Psi)**: servizio.focus.psi@unipg.it

