



## 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** (8 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 e psicoterapeutico (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 a una **survey online** 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**, scrivi a [progetto.memo@unipg.it](mailto:progetto.memo@unipg.it)
- Per informazioni e prenotazioni relative al **sostegno psicologico**, scrivi a [servizio.focus.psi@unipg.it](mailto:servizio.focus.psi@unipg.it) e a [servizio.focus.ped@unipg.it](mailto:servizio.focus.ped@unipg.it) per quello didattico



Informazioni sul progetto: [progetto.memo@unipg.it](mailto:progetto.memo@unipg.it)