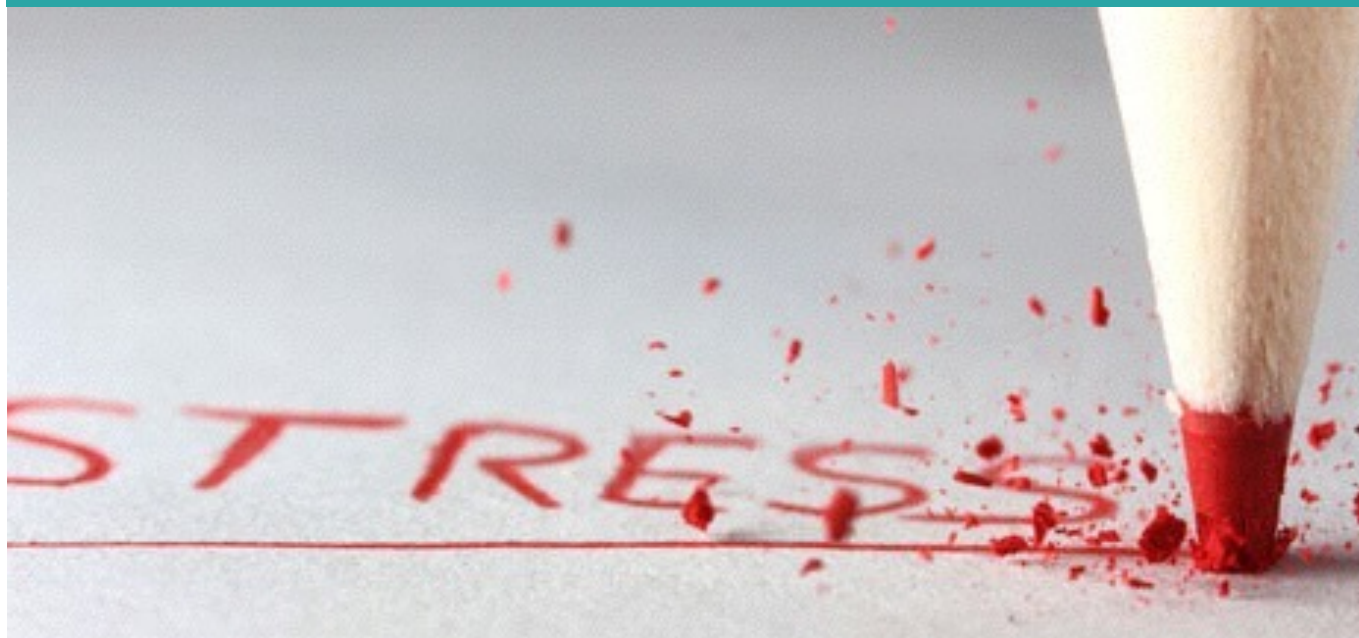


# Emozioni e Coo

Incontri psico-educativi di gruppo per gestire al meglio  
pensieri ed emozioni



*Lo studio ti fa impazzire?*

*Lo studio non è un problema ma ci sono alcuni  
aspetti della vita universitaria, come l'ansia  
d'esame, relazioni e/o convivenze difficili?*

*In generale è un momento faticoso?*

*Ci sono pensieri e/o emozioni che a volte spesso ti  
mettono in crisi?*

A **Febbraio** lo Sportello Psicologico dell'Ardis, avvia degli **Incontri Psico-educativi di gruppo per gestire al meglio pensieri ed emozioni. Si parlerà di emozioni/pensieri e capacità assertive.**

## **Perché incontri di gruppo?**

Nel gruppo, si possono condividere esperienze, sperimentare il non giudizio, l'accettazione e l'accoglienza. Può essere una base sicura per consapevolizzare difficoltà e bisogni, un luogo dove non sentirsi estranei o diversi ed iniziare a porre le radici di un cambiamento.



**Agenzia regionale per il  
diritto agli studi superiori**

**Quando?**  
**da mercoledì 6 febbraio**

**Frequenza?**  
2 volte al mese

**Orario?**  
17:30 - 19:00

**Dove?**  
Casa dello studente di via  
Gaspare Gozzi 5, Trieste

## **Per Info e Iscrizioni:**

Dott.ssa Alessandra Scarcia  
3392966291 (lun-ven 9-17)

Sportello Psicologico di via Gozzi 5  
a Trieste 040-3595359

(lun e gio 12:30 - 17:00)

[psicologo.trieste@ardiss.fvg.it](mailto:psicologo.trieste@ardiss.fvg.it)