

come partecipare

Per maggiori informazioni o per chiedere di partecipare al progetto, puoi contattare:

- Prof. Andrea Pozza
andrea.pozza@unisi.it
- Dott.ssa Sarah Demasi
sarah.demasi@unisi.it
- Dott.ssa Giulia Mignarri
giulia.mignarri@unisi.it

dove

UOSA di Psicologia
Dipartimento di Salute Mentale
e degli Organi di Senso
piano 4, secondo lotto
Policlinico Le Scotte
Viale Bracci, 16, Siena



*A tuttə può capitare
di attraversare
momenti difficili.
Non devi farlo
da solə*



InSleme

*Screening e intervento
psicologico precoce con
modello stepped-care per
la salute mentale
degli studenti
dell'Università di Siena*



A volte ci si può sentire **solΘ o sopraffattΘ**. **Ascoltarsi** è il primo passo per stare meglio. Se stai attraversando un momento di difficoltà (all'università, a lavoro, in famiglia o nelle relazioni) puoi scegliere di concederti lo spazio di cui hai bisogno.

è ok chiedere aiuto

Prendersi cura del proprio benessere psicologico non è un segno di debolezza, bensì un atto di consapevolezza e di forza. Significa **riconoscere i propri bisogni** e impegnarsi a tutelarli.

non sei solΘ

Il **progetto InSleme** offre interventi psicoeducativi e di **supporto psicologico** a studentΘ, dottorandΘ e specializzandΘ dell'Università di Siena. Sono previste 4 tipologie di intervento, in base alle tue esigenze:



1

Incontri informativi di gruppo sul benessere

2

Incontri di mindfulness

3

Supporto psicologico di gruppo

4

Supporto psicologico individuale