

Supporto Psicologico - Covid-19

Percorso di gruppo

Lo Sportello d'Ascolto e Consulenza Spazio Studenti, con il supporto del Settore di Psicologia Clinica e Dinamica dell'Università degli Studi di Brescia, offre a tutti gli studenti iscritti ai diversi corsi di studi del nostro Ateneo un

percorso di supporto psicologico di gruppo specifico per l'emergenza sanitaria Covid-19.

Il periodo prolungato di **isolamento dalla vita sociale**, lo stare **soli** a casa o convivere forzatamente con qualcuno senza avere spazi o momenti per sé, l'**incertezza** rispetto al futuro, la **preoccupazione** per la salute nostra o dei nostri cari, i **lutti...** sono tutti elementi che possono mettere a dura prova qualsiasi persona.

L'**obiettivo** è quello di affrontare questo periodo complesso **condividendo** la propria esperienza con quella di altri studenti e acquisendo **strategie** utili a gestire lo stress ed i cambiamenti in atto.

A CHI SI RIVOLGE?

La partecipazione ai gruppi è rivolta a tutti gli studenti iscritti all'Università degli Studi di Brescia ed è completamente gratuita.

COME, DOVE, QUANDO?

Ogni **gruppo** sarà composto da un massimo di 8 studenti, più la presenza di uno/due conduttori. Gli **incontri** per ogni gruppo saranno **5**, a cadenza settimanale, della durata di 90 minuti ciascuno. I gruppi si terranno via **Skype**: giorno e orario saranno comunicati durante l'iscrizione. Il gruppo si attiverà al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti. L'inizio del primo gruppo è previsto per martedì 14 aprile.



COME ISCRIVERSI?

Per iscriversi al gruppo è necessario inviare una mail all'indirizzo: spazio.studenti@unibs.it specificando la volontà di iscriversi al gruppo "**Supporto psicologico - Covid-19**". Sarete ricontattati da uno dei conduttori, con il quale fisserete un primo incontro individuale conoscitivo per poi accedere agli incontri di gruppo.