



Università
di Catania

PROBEN

PRO-TEGGI

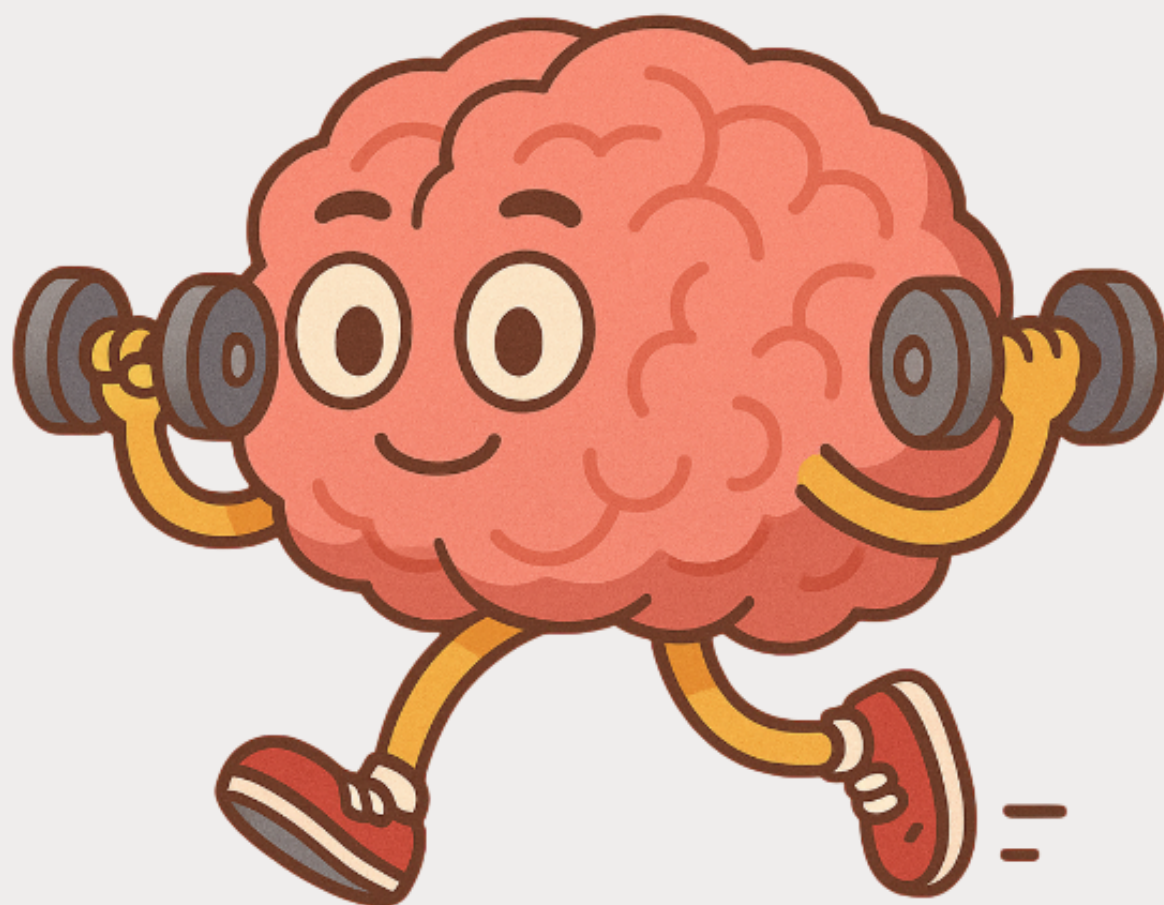
IL TUO

BEN-ESSERE

Ti presentiamo il nuovo progetto nazionale per la promozione del benessere psicofisico degli studenti di Unict!

il progetto **PRO-BEN Unist-Health**,
finanziato dal Ministero dell'università
e della ricerca, mira alla promozione
del benessere nella comunità
studentesca attraverso **opportunità e
attività gratuite** orientate alla **salute
fisica e psicologica**

Coinvolge 5 università: Padova,
Bologna, Chieti-Pescara, Firenze e
Catania





**Centro di Psicologia
Clinica e Psicoterapia**
Erogazione di interventi
psicologici e/o
psicoterapeutici a
supporto della
popolazione studentesca,
in presenza e/o online



**Attività motoria e
Mindfulness**
Sessioni di attività
motoria outdoor, integrate
con attività di Mindfulness
per il riequilibrio
psicofisico





Monitoraggio del benessere psicofisico

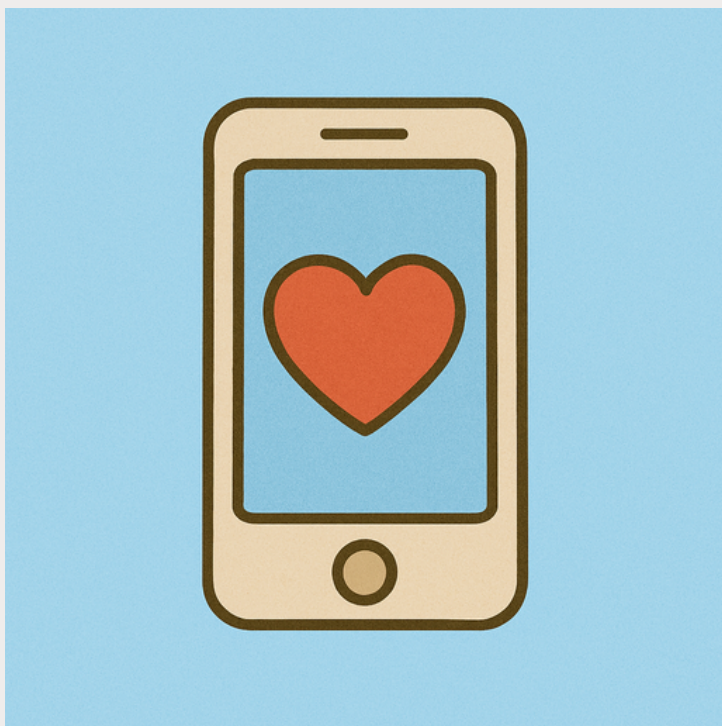
Osservazione del benessere della popolazione studentesca tramite uno studio epidemiologico su larga scala



Peer education

Istituzione di *Psychological Health Ambassadors* formati per orientare gli studenti verso le attività di prevenzione, promozione e cura





Benessere in App

Creazione di un'App per il monitoraggio continuo dello stato psicofisico degli studenti, con suggerimenti personalizzati



Camper della salute psicologica

Unità mobile itinerante che divulga le attività di supporto psicologico in tutte le sedi universitarie



Le attività sono rivolte a **tutti gli studenti dell'Università di Catania** (triennali, magistrali, scuole di specializzazione e scuola superiore)
La maggior parte delle attività inizierà nei prossimi mesi, ma il centro di Psicologia Clinica e Psicoterapia è già attivo!

Per contattare il servizio scrivici a
unictproben1@gmail.com

Per tutte le altre informazioni scrivici a
proben@unict.it

Proteggiamo il nostro **ben**essere!





Università
di Catania



Nuovo
centro di
psicologia
clinica e
psicoterapia
a Unict!



Il progetto **PRO-BEN Unist-Health**, finanziato dal MUR, ha istituito un **nuovo servizio di intervento psicologico e psicoterapeutico** rivolto agli **studenti di Unict**

Il servizio è erogato sia in presenza che online, ed è rivolto a tutti gli studenti iscritti a un CdL triennale o magistrale, a una scuola di specializzazione o alla Scuola Superiore dell'Università di Catania.

Se senti di aver bisogno di aiuto, scrivi una mail all'indirizzo **unictproben1@gmail.com**

Proteggiamo il nostro **ben**essere!

