



Università di Camerino

Prorettorato

Persona, benessere e opportunità

Servizi agli Studenti

Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico

# Gruppi di crescita personale

per le studentesse e gli studenti dell'Università di Camerino

Ogni individuo possiede le risorse per affrontare le sfide che la vita propone. In un gruppo in cui si sperimenta il sostegno e il confronto positivo è possibile conoscere se stessi valorizzando le proprie risorse e sviluppando nuove competenze per vivere con serenità e gioia

Il Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico propone 2 percorsi di gruppo a **Camerino** - Polo 'G. Giachetta' - Aula 'Feliziani' - via Madonna delle Carceri 9A



## La bussola delle emozioni

da martedì 7 maggio

martedì ore 16.30-18.30

dott.ssa Federica Rossi

Un percorso per comprendere le emozioni e conoscersi meglio, imparare il linguaggio delle emozioni per orientarsi nelle relazioni e nelle scelte di vita

## Compassion Mind Training

da mercoledì 8 maggio

mercoledì ore 16.15-18.15

dott.ssa Yada Orazi

Allenare la nostra mentalità compassionevole, cioè le nostre qualità di forza e saggezza interiori, aggiunte all'impegno nel prendersi cura di sé, in modo gentile, empatico e non giudicante

### Notizie generali sui due percorsi

Ogni percorso prevede **8 incontri con cadenza settimanale che si svolgeranno in presenza.**

Creare un gruppo di partecipanti stabile e costante nella frequenza degli incontri è fondamentale per la qualità e l'efficacia dell'esperienza proposta, pertanto **la partecipazione al primo incontro è condizione necessaria** per proseguire con il percorso. Perché sia possibile usufruire al meglio dell'esperienza, il gruppo sarà realizzato con un numero minimo di 8 partecipanti e massimo di 15.

Per iscriverti o per informazioni e curiosità, contatta il **Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico** entro il 2 maggio

La partecipazione è gratuita

[www.unicam.it/studente/servizi-studenti/servizio-di-consulenza-psicologica](http://www.unicam.it/studente/servizi-studenti/servizio-di-consulenza-psicologica)

Servizi agli Studenti - **Ufficio Tutorato Orientamento e Placement**  
via Gentile III da Varano 2 - 62032 Camerino

