



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Area Servizi agli Studenti
Consulenza
e Benessere Psicologico

m Mente in
Movimento
2.0 Connessioni Vitali

SOS estate online



Come sopravvivere all'estate

Di cosa si tratta

Nell'ambito del Progetto PROBEN, proponiamo "SOS Estate", un supporto psicologico **online** rivolto alle studentesse e agli studenti universitari, attivo esclusivamente nel periodo estivo. L'iniziativa nasce dalla consapevolezza che l'estate, spesso vissuta come una pausa dal ritmo accademico, può nascondere difficoltà significative: lontananza da casa, isolamento, ansia da prestazione, incertezze sul futuro e alterazioni delle routine quotidiane.

SOS Estate offre uno spazio confidenziale, professionale e accessibile, in cui ogni studente può trovare ascolto e supporto psicologico personalizzato, comodamente da casa propria.

Come è organizzato

Un massimo di tre incontri individuali online, della durata di circa un'ora ciascuno. Un supporto pensato per essere breve ma efficace nell'accompagnare lo studente dall'accoglienza iniziale fino a una proiezione positiva verso l'autunno.

A chi si rivolge

Il servizio è gratuito ed è aperto a tutti gli studenti universitari attraverso la compilazione della survey. Non è necessaria una situazione di crisi per accedere: SOS Estate è pensato anche per chi semplicemente sente il bisogno di uno spazio di riflessione, di qualcuno con cui parlare o di strumenti concreti per vivere l'estate in modo più sereno.

Chi siamo

Il servizio è condotto dalla Dott.ssa Cristina Polini e dalla Dott.ssa Justyna Poniatowska, entrambe psicologhe con esperienza nel supporto a giovani adulti e studenti universitari.

Come partecipare

Per accedere al servizio è sufficiente contattarci tramite email
cristina.polini@unicam.it
justynamaria.poniatowska@unicam.it
Gli incontri si svolgono interamente online, in modo da garantire la massima flessibilità e accessibilità. Le prenotazioni saranno accettate fino al raggiungimento dei posti disponibili.



L'estate non deve essere una prova da superare da soli.

Progetto Pro-Ben - SOS Estate
cristina.polini@unicam.it - justynamaria.poniatowska@unicam.it

