

Come costruire un cappotto invernale mentale - Un training per migliorare il benessere degli studenti e delle studentesse

Un corso di formazione è un ambiente di apprendimento sicuro che si basa sulla riservatezza e sulla partecipazione del pubblico. Noi formatori vogliamo fornirvi informazioni utili, ma anche un luogo in cui possiate sperimentare e utilizzare tali informazioni. Nella formazione sulla salute mentale, in particolare, vogliamo concentrarci su un aspetto particolare della vita degli studenti e delle studentesse: prendere delle pause. Le pause sono una componente fondamentale per ridurre lo stress e possono avere un impatto positivo sulla salute mentale. Durante la formazione verranno forniti e discussi i possibili modi per prendersi delle pause e verranno messe in pratica alcune di queste tecniche. Alla fine della formazione i partecipanti saranno dotati di una serie di strumenti per strutturare meglio le loro pause.

La formazione si svolgerà online e non richiede alcuna preparazione preliminare da parte dei partecipanti.

- Martedì, 15 Novembre 2022
- Dalle 19:30 fino alle 20:30
- Online (riceverai il link dopo l'iscrizione)

Iscrizione

Per motivi organizzativi, vi preghiamo di iscrivervi entro la sera di mercoledì 10 novembre 2022 tramite il [modulo online](#).

Descrizione

- Importanza personale del benessere mentale
- Condividere idee / discutere su come prendere delle pause - cosa funziona bene, cosa non funziona?
- Accettare la mancanza di motivazione / sentirsi stressati/e o tristi

Partecipanti

Tutti gli studenti e tutte le studentesse degli istituti di istruzione superiore della Svizzera sono benvenuti/e, che siano membri delle sezioni o meno!

Lingua

Il workshop si terrà in inglese.

Costi del corso

- I workshop sono gratuiti per i membri dell'Unione Svizzera degli e delle Universitari-e.
- I membri delle associazioni studentesche che non sono membri dell'Unione Svizzera degli e delle Universitari-e pagano un contributo di 25 franchi.
- Per i partecipanti che non studiano (o non studiano più) in un'università svizzera, è previsto un contributo di 50 franchi.