

GIOVEDÌ DEL BENESSERE

29 OTTOBRE		Il tempo non basta mai? <i>Ripartire da scelte, priorità e abitudini</i> dott.ssa Claudia Cotti
12 NOVEMBRE		Lo faccio dopo... <i>Procrastinazione e autosabotaggio</i> dott.ssa Erika Vitranò
17 DICEMBRE		Cuore chiama, mente risponde: <i>intelligenza emotiva all'università</i> dott.ssa Paola Ziliani
14 GENNAIO		Connessi agli altri, in ascolto di sé: <i>una guida per relazioni più autentiche.</i> dott.ssa Arianna Gatti
11 FEBBRAIO		Digital wellbeing: <i>trovare il proprio equilibrio digitale</i> dott. Alberto Monteverdi
11 MARZO		Valori in corso: riconnettersi a ciò che conta, <i>una scelta alla volta</i> dott.ssa Vanessa Artoni
15 APRILE		Caffè, ansia e CFU <i>cronache di una sessione di esami.</i> dott.ssa Giulia Zanzariello
13 MAGGIO		“Non sono capace”, “Non ce la farò mai” e altre trappole: scoprire l'autoefficacia e dare spazio alle possibilità dott.ssa Ilaria Rosati
10 GIUGNO		Benessere e assertività: <i>comunicare per stare meglio</i> dott.ssa Maria Pia Marangi