



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



Workshop on line UniBg | **29 maggio 2026** | ore 14:30-16:30

PERFETTI MAI, PRESENTI SEMPRE: Strategie di consapevolezza e gestione delle difese emotive per studenti universitari

Workshop esperienziale, rivolto a studenti e studentesse UniBg, sui temi del perfezionismo, gestione emozioni e del ruolo della consapevolezza per vivere al meglio l'Università e i momenti stressanti ad essa collegati

a cura di:

› **Dott.ssa Stefania Diotti e Dott. Andrea Brighenti,**
Psicoterapeuti del Servizio Counseling UniBg

Università degli studi di Bergamo | 29 maggio 2026 | ore 14:30-16:30

Link: <https://teams.microsoft.com/meet/371816414760392?p=accmm4B35ou7Jnxb0H>

Responsabile Scientifico:

Agostino Brugnera, Referente progetto PRO-BEN UNIBEN-PI2 per UniBg

Info: elena.gotti@unibg.it



Università
di Brescia



BRERA
ACCADEMIA DI BELLE ARTI