Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

PRIMA
dalla Prevenzione alla Riduzione dell'IMpairment Adattivo

PROGETTO PRO-BEN PRIMA DALLA PREVENZIONE ALLA RIDUZIONE DELL'IMPAIRMENT ADATTIVO
Spesa finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 1396 del 18 SETTEMBRE 2024 – Bando PRO-BEN2 Codice Progetto Proben2024_0000013 CUP: F53C24002090001

SSM
Scuola Superiore Meridionale

Le tue risorse in movimento:

un percorso per il benessere

Questo laboratorio è un'esperienza immersiva pensata per chi vuole conoscersi davvero, ritrovare equilibrio e dare nuova energia al proprio percorso di crescita.

Attraverso attività pratiche e momenti di confronto guidato, avrai l'occasione di esplorare le tue risorse personali, psicologiche e sociali per capire come valorizzarle al meglio nelle sfide quotidiane e nelle scelte future.

Un percorso concreto, dinamico e partecipativo, pensato per aiutarti a osservare te stesso da nuove prospettive, rafforzare la tua consapevolezza e orientarti con maggiore sicurezza verso il tuo futuro. Non è una lezione frontale:
sei tu il protagonista!

Responsabile laboratorio:
Margherita Interlandi

Start:
23 Gennaio 2026 ore 10:30 - 13:00

Numero minimo e massimo dei partecipanti:
10 - 15

Durata:
13 settimane

Giorno e ora erogazione laboratorio:
Il percorso si svilupperà nell'arco di circa 3 mesi, con incontri a cadenza bisettimanale (il venerdì, per un totale di circa 7 ore di attività per ciascun partecipante).

Luogo:
Scuola Superiore Meridionale - Aula 2, primo piano.
Via Mezzocannone, 4 - Napoli
Le aule delle lezioni successivie saranno comunicate dai docenti.

Preiscrizioni
dal 15 dicembre 2025 al 21 gennaio 2026

La partecipazione consente di acquisire l'Open Badge

FEDERICO II
SELF_PRO
GESTIONE DELL'EMOZIONE PER IL BENESSERE
PRIMA

Iscriviti al Laboratorio su:

StaiChill.it

Per info: **proben@unina.it**