

WORKSHOP

NON È NIENTE. O FORSE SÌ? CON ME.MO PER PARLARE DI SALUTE MENTALE

«Non è niente» è una frase che ci diciamo spesso. Ma come facciamo a capire quando forse è qualcosa di cui vale la pena parlare?

In occasione della Giornata mondiale della salute mentale, ci fermiamo a riflettere insieme. Attraverso due focus group, studentesse e studenti universitari potranno confrontarsi su come riconosciamo ciò che proviamo, sulle difficoltà a dare un nome al malessere e su cosa ci porta a chiedere aiuto.

Con Me.Mo – Menti in Movimento, si può creare uno spazio di ascolto e dialogo per condividere esperienze e punti di vista, senza dover avere già tutte le risposte.

Programma | 11:00–13:00

In occasione della Giornata mondiale della salute mentale, si svolgeranno due focus group in parallelo, rivolti a studentesse e studenti universitari.

- **Focus group 1 — “Come sto, quando non so come sto?”**
Un confronto sulla difficoltà di riconoscere le proprie emozioni, distinguere ciò che si prova e trovare le parole per descrivere un malessere che non è ancora chiaro.
- **Focus group 2 — “Quanto bisogna stare male prima di chiedere aiuto?”**
Uno spazio per riflettere su come riconosciamo il disagio, su quando tendiamo a minimizzarlo e su cosa può facilitare o ostacolare la scelta di parlarne con qualcuno.

Relatrici e Relatori:

- Dott.ssa Alessia Amaolo
- Dott.ssa Elèna Cipollone
- Prof. Antonello Colli
- Dott.ssa Silvia Marsiliani
- Dott.ssa Martina Moretti
- Dott.ssa Eleonora Palma
- Dott.ssa Giorgia Valà

Organizzatori

Organizzato nell'ambito del Progetto Me.Mo 3.0 - Connessioni estese (PROBEN2025 - Spesa finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 729 del 10 giugno 2025 - Avviso Pro-Ben 2025 — ID Progetto: PROBEN2025_0000012 — CUP: H53C25000930001)

9 OTTOBRE 2026
ORE 11:00

PALAZZO ALBANI
AULE D3 E D4
VIA VITI 10, URBINO

MODALITÀ DI ACCESSO

È gradita la prenotazione del posto:
<https://www.uniurb.it/novita-ed-eventi/6637>



INQUADRA CON
IL TUO SMARTPHONE

Progetto Me.Mo 3.0 - Connessioni estese

(PROBEN2025 - Spesa finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 729 del 10 giugno 2025 - Avviso Pro-Ben 2025 — ID Progetto: PROBEN2025_0000012 — CUP: H53C25000930001)

seguici su **#uniurb**

