

# **GESTIRE LO STRESS: DA NEMICO AD ALLEATO**



Un corso che aiuta gli studenti a rispondere in modo creativo e costruttivo alle situazioni stressanti che la vita universitaria presenta.

La prima edizione del corso si rivolge agli studenti della **Facoltà di Interpretariato, traduzione e studi linguistici e culturali.**

## **Modalità di iscrizione e frequenza:**

Il corso è gratuito ed è costituito da 2 moduli interconnessi e consecutivi:

- **Martedì 28 marzo** dalle ore 9.00 alle ore 10.30 in **Aula 152**
- **Giovedì 30 marzo** dalle ore 15.00 alle ore 16.30 in **Aula 141**

Il corso è a numero chiuso e prevede la partecipazione di un numero massimo di 25 studenti.

Il corso è gratuito, iscriviti online.  
Per informazioni: [tutor@iulm.it](mailto:tutor@iulm.it).