

Visita il sito
<https://healthmodeon.it/>

health
mode
on



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

COSTRUIRE IL BENESSERE IN ATENE

6 giorni • 6 temi

**uno spazio di confronto sul benessere della
comunità studentesca dell'Università di Pavia**

WORKSHOPS

COSTRUIRE IL BENESSERE IN ATENEO

Partecipa agli incontri di confronto organizzati dal gruppo *Health Mode On*, per condividere e interpretare i risultati del progetto, approfondire i fattori che influenzano il benessere e la salute mentale nella comunità universitaria e costruire insieme nuove prospettive e strategie di intervento.

PROGRAMMA

Workshop 1

1 ottobre 2026 (h.15:30)

Presentazione del progetto Health Mode On

Presentazione del percorso di workshop, degli obiettivi e delle principali evidenze emerse dal progetto Health Mode On

Workshop 2

2 ottobre 2026 (h.16:00)

Vivere l'Università: Stress, relazioni e condizioni di vita

Un confronto sui fattori accademici, sociali ed economici che possono influenzare il benessere

Workshop 3

5 ottobre 2026 (h.16:00)

Vivere l'Università: Stili di vita e salute

Sonno, attività fisica, alimentazione, uso del digitale e comportamenti a rischio: come incidono sul benessere?

Workshop 4

6 ottobre 2026 (h.16:00)

Servizi a supporto del benessere mentale in ateneo

Servizi e nuove opportunità di prevenzione e supporto per la comunità studentesca

Workshop 5

7 ottobre 2026 (h.16:30)

Benessere nel percorso post-laurea

Bisogni, criticità e possibili forme di supporto nelle prime fasi della carriera per dottorandi, specializzandi e giovani ricercatori

Workshop 6

8 ottobre 2026 (h.16:00)

Costruire insieme

Sintesi condivisa di priorità e possibili azioni per promuovere il benessere in Ateneo

Tutti gli eventi si terranno in modalità ibrida (online e in presenza presso Aula Master, Istituto di Igiene - Via Forlanini 2)

Per info e iscrizioni

Unità di Igiene

Università degli studi di Pavia

scuola.igiene@unipv.it

Segreteria organizzativa

MedTech Science s.r.l

Provider ECM 752 standard

medtechscience2@gmail.com

Progetto finanziato nell'ambito dell'iniziativa PRO-BEN del Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR) per la concessione di finanziamenti volti alla promozione del benessere psicofisico e al contrasto del disagio psicologico ed emotivo tra gli studenti (PROBEN 2 - Proben2024_0000011 - CUP: F53C24001800001)