



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



DIPARTIMENTO DI  
PSICOLOGIA  
GENERALE



## SEMINARIO **Cosa aspettarsi dall'adolescenza: sfide, difficoltà e risorse!"**

**17 gennaio 2024 ore 17.00**  
Scuola "Don Milani" Viale della Costituzione,  
Mejaniga PD

Il seminario è organizzato nell'ambito del progetto "*Benessere Psicologico in Preadolescenza: la Relazione tra Umore ed Emozioni*" dell'Università di Padova.

Interverranno i docenti coordinatori del progetto con l'obiettivo di **presentare ai genitori alcuni dei temi più importanti legati al benessere in adolescenza.**

- Cambiamenti a livello neuro-fisiologico: cosa succede?
- Proviamo a spiegare il perché di alcuni comportamenti
- **Salute e benessere:** L'importanza dello stile di vita (sonno e alimentazione), delle relazioni con i pari, e della regolazione emotive e gestione dello stress
- **Come affrontare assieme questo periodo tanto burrascoso quanto ricco e importante?**

Verrà dato largo spazio alle domande e alle curiosità dei genitori.

Vi aspettiamo numerosi!  
L'evento è gratuito.

### **Responsabili del progetto**

Prof.ssa Daniela Palomba  
Prof. Simone Messerotti-Benevenuti  
Prof.ssa Sara Scrimin  
Prof Nicola Cellini



**Per informazioni**

Dott.ssa Carola Dell'Acqua  
[carola.dellacqua@unipd.it](mailto:carola.dellacqua@unipd.it)

Dott.ssa Marta Peruzza  
[marta.peruzza@unipd.it](mailto:marta.peruzza@unipd.it)