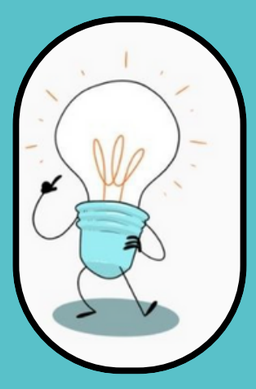
Azienda Ospedaliera Universitaria Senese

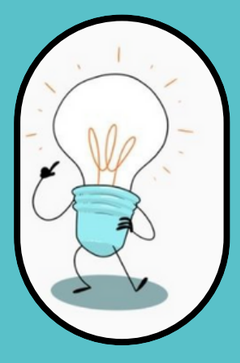
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI FIRENZE

UNIVERSITÀ DI SIENA 1240

APP PER SMARTPHONE **STOP STRESS**



STOPSTRESS



L'APP Stop Stress è stata sviluppata all'interno del progetto Most da un gruppo di esperti psicologi e informatici con lo scopo di mettere a disposizione di tutti uno strumento che aiuti a trovare strategie utili per affrontare al meglio lo **stress**.

Cosa troverai nell'APP ?

- Il diario, per osservare consapevolmente le tue esperienze
- Esercizi utili per la respirazione, la meditazione e il rilassamento
- Materiali di approfondimento su emozioni, assertività e molto altro !

Perchè utilizzarla ?

- Perchè è uno strumento intuitivo, sempre a portata di mano
- Fornisce esercizi pratici
- Aiuta a essere più consapevoli

SCARICALA ADESSO !

Riferimenti utili:
silvia.casale@unifi.it
andrea.pozza@unisi.it
camilla.scro@libero.it

MOST è un progetto creato dalla collaborazione tra Università di Siena, Università di Firenze e Azienda Ospedaliero Universitaria Senese per prevenire e ridurre il disagio psicologico legato alla pandemia di Covid-19. Il progetto è finanziato dal Bando ricerca Covid-19 Toscana (DD n. 7731 del 26/05/2020) grazie al contributo regionale a valere sul Programma Attuativo Regionale cofinanziato dal FSC e del contributo a valere sui fondi FAR messi a disposizione dal MUR.

FSC Fondo per lo Sviluppo e la Coesione

REGIONE TOSCANA Giunta Regionale