



L'APP STOP STRESS

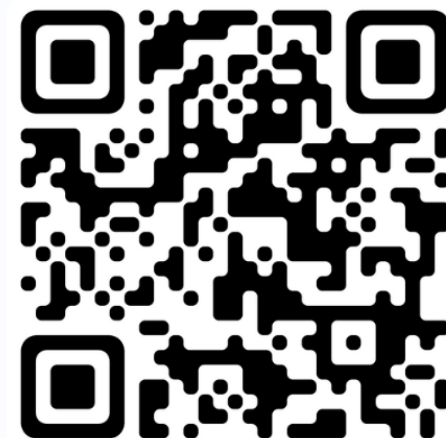
All'interno del Progetto MOST della Regione Toscana, l'Università di Firenze, l'Università di Siena e l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Siena stanno collaborando allo sviluppo di un'app per smartphone che aiuti nella **gestione dello stress**: l'app **Stop Stress**.

COS'È

L'app Stop Stress è uno strumento alla portata di tutti che mette a disposizione una serie di **esercizi guidati** volti ad aiutare a trovare strategie utili per affrontare al meglio i momenti di stress e assistere nella presa di consapevolezza di ciò che succede dentro e fuori di noi tramite la compilazione di un **Diario**. All'interno dell'App è offerto anche del materiale psico-educativo contenente maggiori informazioni rispetto al modello psicologico al quale si ispira e le caratteristiche delle emozioni che colorano la nostra quotidianità.



Scarica l'App tramite Play Store o App Store e inizia la tua esperienza!



Per maggiori informazioni consultare il sito

www.stopstressmost.eu

