

# VIVERE IL DIGITALE: RISCHI, SFIDE E OPPORTUNITÀ PER IL BENESSERE

## Programma del Seminario

### 14:15 - Saluti Istituzionali e Introduzione

Prof.ssa Michela Rimondini, Università di Verona  
Prof.ssa Valeria Donisi, Università di Verona

### 14:30 - Utilizzo problematico dei Social Media: risultati e prospettive dal progetto SMART

Prof.ssa Elisa Delvecchio, Università di Perugia  
Prof. Agostino Brugnera, Università di Bergamo  
Prof.ssa Valeria Donisi, Università di Verona

### 15:15 - Benessere digitale tra mente, corpo e relazioni

Moderata: Prof.ssa Cinzia Perlini, Università di Verona

Prof.ssa Laura Salerno, Università di Palermo  
*Relazioni interpersonali e strumenti digitali: esclusione, inclusione e nuove  
forme di ostracismo digitale*

Dott.ssa Arianna Muscolino, Università di Palermo  
*Digital stress e technostress: iperconnessione e benessere nell'era  
digitale*

Dott.ssa Valentina Cavedon, Università di Verona  
*Riconnettersi al movimento: attività fisica nell'era digitale*

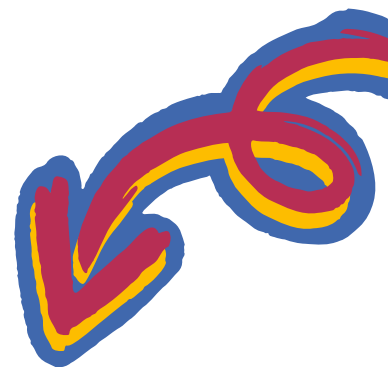
### 16:15 - 17:00 - Dialogo tra esperte: verso una cultura del benessere digitale nei contesti universitari

Prof.ssa Claudia Mazzeschi, Università di Perugia  
Prof.ssa Lidia Del Piccolo, Università di Verona

Moderata e chiude i lavori: Prof.ssa Michela Rimondini,  
Università di Verona

**SMART**  
PROJECT

Per informazioni: [valeria.donisi@univr.it](mailto:valeria.donisi@univr.it)



**9 febbraio 2026**

**14:15 - 17:00**

**Università di  
Verona**

**Aula SPA**

**Silos di Ponente**

**Via Cantarane 24**

Per iscriversi  
gratuitamente al  
seminario:

