



Sportello Studenti
Supporto psico-motivazionale per gli studenti



Gli sportelli di supporto psicologico dell'Università degli Studi di Messina

Responsabile
Prof. Rosalba Larcana
larcana@unime.it

Perché

- L'università è un mondo ricco di stimoli e sfide da affrontare
- A volte però non tutto procede secondo le proprie aspettative e alcune difficoltà possono impedire di vivere serenamente il percorso universitario e influire sul benessere generale

Prevenire e ridurre

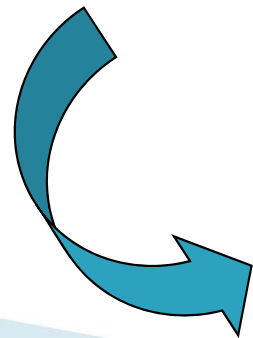
Disagio e malessere degli studenti



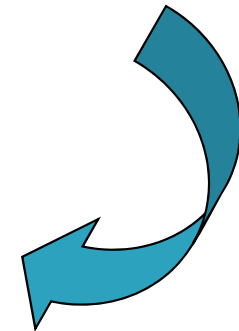
- abbandoni universitari
- richieste di passaggio o trasferimento
- fuori corso

Promuovere e potenziare

Benessere psicologico e crescita personale e culturale degli studenti



**Sportello di supporto
psicologico**



Sportello di ascolto psicologico



ascolto accoglienza
accettazione
sostegno crescita
orientamento
informazione

Quando

si hanno relazioni difficili con colleghi e/o docenti

si teme di aver fatto la scelta sbagliata

si sente semplicemente il bisogno di parlare con qualcuno di quanto lo studio sia stressante

non si riesce a gestire l'ansia da esame

non ci si sente adeguati

si fatica a terminare gli studi

Dove

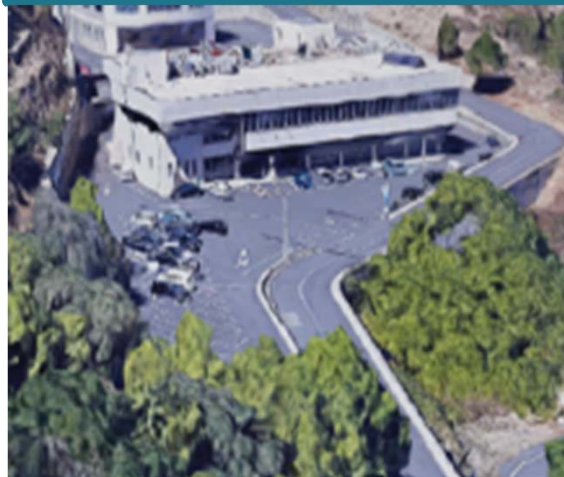
Aulario via P. Castelli



Via Bivona



Policlinico



Come

E' possibile prendere appuntamento nei seguenti modi:



- Compilando l'apposito modulo scaricabile da <https://www.unime.it/it/ateneo/sportellostudenti> e inviandolo **per e-mail** a **sportellostudenti@unime.it**



- **telefonando al Numero Verde** 800230842 (da rete fissa);
0941-055858 (da rete mobile)
dal lunedì al venerdì dalle ore 8,00 alle ore 18,00
il sabato dalle ore 8.00 alle ore 14.00

Il servizio è gratuito

E' garantita la tutela sulla privacy

Cosa

Lo studente avrà la possibilità di avere un *primo colloquio psicologico*, durante il quale saranno definiti, anche con il supporto di test psicologici, gli obiettivi e i bisogni individuali

Brevi percorsi di
supporto individuale

Inserimento in un gruppo di
studenti con analoghe esigenze

Sostegno in caso di DSA e
disabilità

Laboratori specifici su metodo di
studio, autostima e abilità trasversali

Un consulente aiuterà lo studente ad analizzare i problemi e
individuare le strategie per superarli

Esempi di laboratori psicologici





Laboratorio

‘Come potenziare il proprio metodo di studio’



- ▶ **Obiettivo 1:** aiutare lo studente ad individuare e/o potenziare il metodo di studio più idoneo alle sue esigenze e caratteristiche;
- ▶ **Obiettivo 2:** accrescere nello studente la capacità di programmare efficacemente il proprio tempo di studio, definendo in particolare quando, quanto, dove e come studiare

Tematiche affrontate:

- ❖ Organizzazione dello studio
- ❖ La motivazione
- ❖ Gli stili di apprendimento
- ❖ La gestione del tempo
- ❖ Le strategie di studio

Laboratorio Autoefficacia

Come credere in sé e perseverare nell'impegno



- ▶ **Obiettivo 1:** aiutare lo studente a riconoscere e gestire in modo efficace le proprie competenze e i propri «punti di forza»
- ▶ **Obiettivo 2:** accrescere la fiducia nel mantenere l'impegno nello studio e perseguire obiettivi significativi
- ▶ **Obiettivo 3:** imparare a gestire le emozioni e a rivalutare in maniera costruttiva le sfide e gli insuccessi

Tematiche affrontate:

- ❖ Credenze di autoefficacia personale
- ❖ Stili di attribuzione
- ❖ Credenze personali ed emozioni
- ❖ L'insuccesso: come affrontarlo?



Laboratorio

‘Come gestire l’ansia e lo stress’



- ▶ **Obiettivo 1:** saper valutare correttamente i propri livelli d’ansia ed imparare a controllarli
- ▶ **Obiettivo 2:** saper riconoscere la differenza tra eustress e distress
- ▶ **Obiettivo 3:** imparare strategie efficaci per affrontare e superare il distress

Tematiche affrontate:

- ❖ La valutazione dell’ansia
- ❖ Tecniche di rilassamento e biofeedback
- ❖ Stress e distress
- ❖ Strategie di coping: come gestire lo stress in ambito accademico