



COUNSELING DI ORIENTAMENTO PER GLI STUDENTI UNIVERSITARI

Laboratorio di Guida allo studio: time management, stress management e obiettivi

Sono aperte le iscrizioni ai **Laboratori didattici** programmati nell'ambito delle iniziative di orientamento in itinere in collaborazione con il **Servizio Counseling d'Ateneo**, con l'obiettivo di aiutare gli studenti a migliorare, il metodo di studio, imparare a gestire l'ansia d'esame e districarsi nel mondo del lavoro. I Seminari sono tenuti dalla Responsabile del Servizio Counseling, dott.ssa Valentina Santopietro.

Al termine di ogni seminario è consegnato un attestato di partecipazione. Le iscrizioni sono accolte fino all'esaurimento dei posti disponibili (max 30 per incontro)

Le iscrizioni si effettuano inviando una mail con dati anagrafici, recapiti, numero di matricola e denominazione di uno o più incontri selezionati all'indirizzo mail **counseling@unifortunato.eu**

La partecipazione è gratuita.

Tutti gli incontri si tengono presso la sede di Benevento dell'Università e sono fruibili anche in **streaming**. La partecipazione degli studenti dell'Unifortunato all'intero ciclo di laboratori viene riconosciuta per n. 5 CFU.

DATA	INCONTRO	ARGOMENTI
GIOVEDÌ 07/12/2017 ORARIO: 10.00-13.00	TECNICHE DI MEMORIZZAZIONE E METODI DI STUDIO Imparare a studiare	Imparare ad ORGANIZZARE grandi quantità di informazioni, CLASSIFICARE i concetti e le idee, utilizzare la MEMORIA VISIVA ed OTTIMIZZARE I TEMPI
GIOVEDÌ 14/12/2017 ORARIO: 10.00-13.00	STRATEGIE DI COMUNICAZIONE EFFICACE Capire e farsi capire	Conoscere i CANALI e gli STILI COMUNICATIVI , imparare ad INDIVIDUARE gli OSTACOLI di una buona comunicazione ed ALLENARE LA CAPACITÀ di ASCOLTO ATTIVO
MERCOLEDÌ 17/01/2018 ORARIO: 10.00-13.00	ANSIA DA ESAMI Che cosa è e come gestirla	Imparare a RICONOSCERE l'ansia, le sue caratteristiche e i PROCESSI CHE LA INNESCANO e sperimentare METODI PER CONTROLLARLA
MERCOLEDÌ 31/01/2018 ORARIO: 10.00-13.00	CAREER COUNSELING Scoprire le proprie potenzialità e progettare il futuro	Allenare l' AUTO-OSSERVAZIONE , individuare le proprie COMPETENZE ed esercitare il PENSIERO PROGETTUALE