



Relazione Servizio Counseling 2017

Nel corso dell'A.A. 2016/2017, presso l'Università Telematica "Giustino Fortunato" di Benevento, circa 25 studenti hanno usufruito direttamente delle prestazioni erogate dal Servizio Counseling di Ateneo.

Il Corso di Training Autogeno, giunto ormai alla terza edizione, ha coinvolto 4 studenti, desiderosi di uno spazio in cui decomprimere lo stress e imparare una tecnica per gestire le reazioni di ansia che possono compromettere le performance.

Il laboratorio di "Guida allo studio: time management, stress management e obiettivi" ha visto la partecipazione di 20 studenti, interessati ad acquisire metodo e conoscenze per migliorare il proprio approccio agli esami universitari e allo studio in generale. I partecipanti hanno avuto modo di approfondire la conoscenza di: tecniche di memorizzazione e metodi di studio; strategie di comunicazione efficace; ansia da esami; capacità di auto-osservazione e progettualità responsabile.

Inoltre, per gli iscritti ai corsi di Laurea dell'Ateneo è stato possibile accedere allo Sportello di Ascolto del Servizio Counseling, che si è posto come punto di riferimento e orientamento psicologico per tutti coloro che si siano trovati a sperimentare momenti di difficoltà di varia natura nell'arco dell'anno accademico.

La stretta collaborazione con le operatrici del Servizio Orientamento di Ateneo ha permesso a tutti gli studenti interessati di accedere correttamente alle informazioni relative ai servizi, di modo da garantirne la presa in carico in base alle rispettive esigenze.

I partecipanti coinvolti nelle attività sopra elencate hanno manifestato opinioni di gradimento generale sia rispetto alla qualità dell'accoglienza e della relazione sperimentata con la responsabile del Servizio Counseling, sia rispetto all'utilità delle informazioni acquisite in questo ambito. È risultato di grande interesse, tra le altre cose, lo studio dei processi cognitivi e neurobiologici coinvolti nell'approccio al mondo universitario e l'applicazione pratica e consapevole di nuovi strumenti.

Infine, anche tenendo conto delle richieste e delle proposte degli studenti dell'Ateneo, è già in corso il lavoro di progettazione di nuove attività che possano integrare quelle già avviate e garantire un ulteriore supporto alla qualità del percorso universitario di questo Ateneo.