



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
**GIUSTINO FORTUNATO**

D.M. 13 aprile 2006 - G.U. n° 104 del 6/05/2006 - TELEMATICA



# Servizio di counseling

*Un nuovo spazio di confronto e supporto rivolto agli studenti per stimolarli, sostenerli, promuovere le loro potenzialità e modulare le criticità*

**SPORTELLO DI ASCOLTO (tutti i GIOVEDÌ dalle 10:00 alle 12:30 su appuntamento)**

**CORSI DI TRAINING AUTOGENO (a partire da GENNAIO 2016)**

**CORSI sulla COMUNICAZIONE EFFICACE (a partire da FEBBRAIO 2016)**

**Dott.ssa Valentina Santopietro**  
Psicologa e operatrice di training autogeno

Per info e contatti:  
Viale Raffaele Delcogliano, 12 - 82100 Benevento  
mail: [counseling@unifortunato.eu](mailto:counseling@unifortunato.eu)



## SERVIZIO DI COUNSELING

### A CHI SI RIVOLGE IL SERVIZIO?

Il servizio è indicato per tutti gli studenti che necessitano di uno spazio di confronto e supporto che li guidi nell'individuazione ed elaborazione delle problematiche e che solleciti il potenziamento ed il ricorso alle loro risorse interne.

### QUALI SONO LE ATTIVITÀ PREVISTE DAL SERVIZIO?

**1. Sportello di Ascolto Psicologico:** è uno spazio di ascolto privato che offre una breve serie di colloqui individuali (da 3 a 5 incontri di 50 minuti ciascuno) a cadenza settimanale, volti ad approfondire le problematiche presentate dallo studente, a sollecitare l'autonomia, individuando punti di forza e debolezza e modulando le criticità. È assicurata la privacy degli studenti e l'assoluta riservatezza in merito alle informazioni condivise.

È possibile richiedere informazioni o prenotare un appuntamento, inviando una mail con il proprio nome, numero di matricola e la richiesta di intervento all'indirizzo di posta elettronica [counseling@unifortunato.eu](mailto:counseling@unifortunato.eu)

**2. Corso di apprendimento della tecnica del Training Autogeno:** si tratta di uno strumento, ideato dal neurologo tedesco Schultz nel 1932, che aiuta a modulare l'ansia, favorisce il senso di autoefficacia e la capacità di concentrazione e costanza nel lavorare in vista di un obiettivo. I corsi saranno svolti in piccoli gruppi (6 o 8 studenti al massimo) con 8 incontri di 1 ora e 30 ciascuno, a cadenza bisettimanale, ed un incontro di follow-up a un mese di distanza dal termine del corso. È possibile già prenotarsi per il corso in programma inviando una mail a [counseling@unifortunato.eu](mailto:counseling@unifortunato.eu)

**3. Corsi sulla Comunicazione Efficace:** forniranno informazioni sugli elementi necessari per una buona qualità della comunicazione e l'opportunità di sperimentarsi praticamente nell'esposizione dinanzi ad un gruppo di ascoltatori. Sarà, inoltre, sollecitata la capacità di lavorare in gruppo e di effettuare un ascolto attivo. I corsi saranno articolati in 5 incontri di gruppo (10 o 15 studenti al massimo) della durata di 2 ore circa. È possibile già prenotarsi per il corso in programma inviando una mail a [counseling@unifortunato.eu](mailto:counseling@unifortunato.eu)