



Università
degli Studi di
Messina

UNITÀ DI COORDINAMENTO TECNICO
ORIENTAMENTO E PLACEMENT D'ATENEO

LABORATORI DI POTENZIAMENTO A FAVORE DEGLI STUDENTI FUORI CORSO



L'UCT "Orientamento e Placement" nel perseguire la finalità di supportare gli studenti fuori corso nell'auto-riflessione su eventuali difficoltà incontrate nel corso degli studi universitari, che hanno ostacolato il raggiungimento degli obiettivi di carriera attesi, ha predisposto un programma di attività laboratoriali finalizzati allo scopo.

Le suddette attività si svolgeranno in presenza presso i locali dell'Aulario, via Pietro Castelli n. 40 - Messina. L'intero ciclo dei laboratori (5 incontri) avrà una durata di 12 ore e vi potranno partecipare massimo 25 studenti. Sarà comunque replicabile fino ad esaurimento delle richieste.

Per la frequenza alle 12 ore laboratoriali è previsto il riconoscimento di 1 CFU, secondo le indicazioni proposte dai rispettivi corsi di laurea.

1) **Scelta universitaria – Motivazioni, interessi e aspettative**

15 giugno 2023 ore 10,00 -12,30

2) **Consapevolezza di sé: gestione delle emozioni e dello stress**

23 giugno 2023 ore 10,00 -12,30

3) **Strategie di coping – affrontare e superare le difficoltà**

30 giugno 2023 ore 10,00 -12,30

4) **Autoriflessione sulle problematiche che contrastano il successo negli studi: autostima e autoefficacia**

3 luglio 2023 ore 10 – 12,30

5) **Take home message: riflessioni conclusive**

7 luglio 2023 ore 10 – 12,00

PROGRAMMA

Laboratorio “ Scelta universitaria – Motivazioni, interessi e aspettative”

A cura della dott.ssa Laura Zanghì con la collaborazione dei dott.: Laura Culicetto, Rossella Suriano, Febronia Riggio e Alberto De Luca
15 giugno 2023 ore 10,00 -12,30

Obiettivo: Sviluppare e/o consolidare la capacità di riflettere sulle scelte e sugli impegni assunti.

Laboratorio “Consapevolezza di sé: gestione delle emozioni e dello stress ”

A cura della dott.ssa Laura Culicetto con la collaborazione dei dott.: Rossella Suriano, Febronia Riggio, Alberto De Luca e Laura Zanghì
23 giugno 2023 ore 10,00 -12,30

Obiettivo: Favorire la consapevolezza emotiva e l’autovalutazione sulle abilità di problem solving nelle situazioni di stress.

Laboratorio " Strategie di coping – affrontare e superare le difficoltà"

A cura della dott.ssa Rossella Suriano con la collaborazione dei dott.: Febronia Riggio, Alberto De Luca, Laura Zanghì, Laura Culicetto e Rossella Suriano
30 giugno 2023 ore 10 – 12,30

Obiettivo: affrontare le difficoltà e trarne un arricchimento in termini di risorse e crescita personale.

Laboratorio “Autoriflessione sulle problematiche che contrastano il successo negli studi: autostima e autoefficacia”

A cura della dott.ssa Febronia Riggio con la collaborazione dei dott.: Alberto De Luca, Laura Zanghì, Laura Culicetto e Rossella Suriano
3 luglio 2023 ore 10,00 -12,30

Obiettivo: contrastare il ritardo nel raggiungimento degli obiettivi formativi del percorso di studi e far emergere problematiche connesse a: autostima, autoefficacia e stili attributivi.

Laboratorio “Take home message: riflessioni conclusive”

A cura del dott. Alberto De Luca con la collaborazione dei dott.: Laura Zanghì, Laura Culicetto, Rossella Suriano e Febronia Riggio
7 luglio 2023 ore 10,00 -12,00

Obiettivo: Promuovere la costruzione di strategie di studio per fronteggiare e superare gli ostacoli del percorso universitario.

PER PARTECIPARE INVIARE MAIL A: orientamento@unime.it