Prot. n. 0026963 del 11/04/2025 rep. 350/2025 - [UOR: SI000210 - Classif. II/1]

ALLEGATO 1

SCHEDA PROGETTO PRO-BEN
Avviso per la concessione di finanziamenti destinati alla promozione del benessere psicofisico ***– D.D n.1159 del 25.07.2023***
Codice Progetto PROBEN_0000005 - APPROCCIO RETICOLARE E SISTEMICO ALLA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO DELLA POPOLAZIONE STUDENTESCA
CUP C53C24000420001

Abstract

Il progetto intende favorire lo sviluppo di una rete regionale tra le istituzioni universitarie e alcune istituzioni AFAM della Campania che miri allo sviluppo di un senso di appartenenza dell'intera comunità studentesca ed ambisca a costruire un "luogo" dove i momenti di difficoltà e disagio siano compresi e accolti, trasformando possibili ostacoli che possono emergere durante gli anni della vita studentesca lungo i tre livelli della formazione (triennale, biennale e dottorato) in opportunità per il futuro. In particolare, l'intento è rilevare precocemente le criticità psicologiche per rendere più facile, immediato e diretto l'accesso a un ventaglio eterogeneo di forme di supporto, diversificate e personalizzate sulla base di attitudini e preferenze dei singoli studenti attraverso un lavoro di sensibilizzazione ed educazione rivolta sia agli studenti che alle diverse figure professionali che lavorano presso gli Atenei (es. personale amministrativo, docenti). Il tema del benessere psicologico degli studenti diventerà centrale nella strategia complessiva di accoglienza dei singoli e delle popolazioni studentesche e sarà, pertanto, incluso nella progettazione dei percorsi di apprendimento. In sintesi, gli obiettivi chiave del presente progetto sono così suddivisi:

1. Ricerca-intervento.

Il primo obiettivo consiste nel realizzare una mappatura del livello di consapevolezza dell'importanza dell'armonia psicofisica della comunità studentesca e conoscere in maniera più approfondita l'entità e la fenomenologia del disagio ed i fattori di rischio e protettivi ad esso collegati, al fine di introdurre interventi basati sull'evidenza. Si indagheranno sia dimensioni direttamente associate al benessere psicologico, sia quelle riconducibili alle dipendenze, associate a fattori di rischio/protettivi.

2. Potenziamento dei servizi di counseling e laboratori territoriali regionali.

Questo obiettivo punta alla costruzione e/o potenziamento di forme di supporto alle necessità della comunità studentesca attraverso l'impiego di dispositivi innovativi. L'intento si declina in due direzioni:

- La prima, riguarda lo sviluppo e l'accrescimento dei sistemi di counseling universitario al fine di facilitare modelli e percorsi assistenziali graduali, aumentando la capacità di risposta alla crescente domanda di servizi volti al benessere individuale degli studenti universitari e dottorandi.
- La seconda, è volta alla progettazione di ambienti di apprendimento collaborativo (i laboratori territoriali regionali) che favoriranno lo sviluppo delle competenze trasversali insieme alle tradizionali conoscenze interdisciplinari e le conseguenti competenze specialistiche. Si punta, inoltre, alla partecipazione ad attività di gruppo con potenziamento del senso di responsabilità e promozione dei processi di inclusione.

A supporto di tale macro-obiettivo si intende utilizzare anche laddove possibile il modello **TOOLKIT** in quanto soluzione innovativa e digitale. Il suo utilizzo permette di ridurre alcune barriere tipiche dell'accesso ai servizi, come lo stigma, i percorsi non definiti, i tempi di attesa, la frammentazione delle offerte e le distanze geografiche.

3. Buone pratiche e validità.

Il terzo obiettivo è rivolto alla progettazione di azioni mirate alla riduzione del disagio e alla costruzione di modelli positivi di crescita ed inclusione integrando le strutture esistenti potenziando strumenti di counseling e di servizi di comunità. Si intende tali servizi a supporto della ricerca sulle forme di difficoltà o disagio che più frequentemente sono motivo di consultazione ed in cui è necessario offrire supporto nei momenti di crisi.

Si intende pertanto avvicinarsi a modelli basati sull'evidenza che valorizzano una struttura a gradini in cui il percorso di counselling promuove:

a) Consapevolezza di una condizione di disagio psicologico e si fa promotore di una domanda di sostegno e/o di psicoterapia;

b) Raccogliere sofferenze psicologiche gravi e condizioni di esordio psicopatologico che possono richiedere una tempestiva consultazione psichiatrica e una presa in carico multidimensionale.

4. **Co-costruzione docenti-studenti.**

Il quarto obiettivo prevede la diffusione di una cultura della salute ad ampio spettro, la quale non può prescindere da quella psicologica e che si integra con la ricerca partecipata prevista con gli studenti per l'individuazione dei bisogni e delle proposte. Il partenariato intende assumere una posizione innovativa e originale su questo aspetto puntando soprattutto a una costruzione docenti-studenti, facendo leva sul ruolo degli studenti di dottorato che, nella loro posizione di "terzo grado" della formazione, contribuiranno a intercettare e rispondere ai bisogni emotivi degli studenti tutti e al potenziamento dei fattori protettivi nei confronti del disagio mentale e psicologico, oltre che all'aumento di consapevolezza circa i fattori di rischio dello stesso.

Di seguito, il dettaglio dei Laboratori e degli sportelli da attivare, collegati alle figure professionali da reclutare.

SCHEDE LABORATORI

a) n. 5 esperti linguistici per il Laboratorio di coralità multilingue

Descrizione Laboratorio di coralità multilingue

Titolo	**Multivoices Lab**
Oggetto	Il laboratorio nasce di concerto con il Conservatorio di San Pietro a Majella di Napoli e ha come obiettivo quello di creare un percorso inclusivo che avvicina gli studenti italiani e stranieri al **canto corale** attraverso l'esplorazione di linguaggi, tradizioni e sonorità musicali diverse. La musica diventa uno strumento per celebrare la ricchezza

	della diversità linguistica, abbattere barriere e creare legami autentici, rafforzati dalla condivisione di emozioni ed esperienze.
Principali attività	1. Esplorazione di lingue e sonorità: i partecipanti saranno guidati nell'apprendimento di brani vocali in diverse lingue, approfondendo le peculiarità fonetiche e ritmiche di ciascuna, per scoprire nuovi mondi sonori. 2. Canto collettivo: apprendimento di tecniche vocali e creazioni di connessioni tra voci di diverse culture per valorizzare l'individualità di ciascun partecipante in un'armonia collettiva. 3. Improvvisazione vocale: attività che verrà svolta per stimolare la creatività e l'espressione libera, incoraggiando ogni partecipante a esplorare il proprio suono e ad interagire con gli altri. 4. Collaborazione interculturale e performance finale: attraverso l'esplorazione di tradizioni musicali diverse, i partecipanti impareranno ad integrare vari stili, e celebreranno la ricchezza della diversità culturale e della coralità multilingue attraverso una breve esibizione finale.
Numero di partecipanti	50
Durata	Un'ora e mezza ad incontro
Periodo	Maggio – Ottobre 2025 (Laboratorio di n. 60 ore. L'impegno richiesto agli esperti linguisti è pari a 36 ore)
Giorno e orario	Incontro a cadenza bisettimanale
Luogo	Conservatorio San Pietro a Majella Aula attrezzata con sedie, leggii, pianoforte
Personale coinvolto	N. 5 esperti per servizio di supporto linguistico nelle seguenti lingue: Inglese, Francese, Spagnolo, Arabo, Turco; preferenziale sarà la conoscenza di repertori musicali corali

b) n. 1 psicologo esperto in musicoterapia

Descrizione Laboratorio di meditazione percussiva

Titolo	**VibraCare**
Oggetto	Attraverso un viaggio sensoriale che unisce suono, ritmo e consapevolezza, i partecipanti impareranno a **usare la musica come strumento di rilassamento, autoespressione e crescita emotiva**. Le sessioni di meditazione guidate, combinate con il suono di

	percussioni europee e non, fungeranno da ancore per il rilascio di tensioni ed il recupero dell'equilibrio emotivo.
Principali attività	1.Introduzione ai ritmi: i partecipanti scopriranno strumenti a percussione e impareranno ad usarli per creare suoni rilassanti. 2.Meditazione guidata con percussioni: i parteciperanno suoneranno ed ascolteranno ritmi meditativi appartenenti anche a diverse culture, che aiuteranno ad aumentare la concentrazione e liberare la mente. 3.Improvvisazione sonora: attraverso il suono, i partecipanti potranno esprimere la propria creatività e rilasciare tensioni. 4.Momento di condivisione: riflessione finale per condividere le emozioni vissute.
Numero di partecipanti	25 ad ogni incontro
Durata	Un'ora e mezza ad incontro
Periodo	Maggio – Ottobre 2025 Laboratorio di 9 ore per n. 4 edizioni (TOT 36 ore)
Giorno e orario	Incontro a cadenza settimanale
Luogo	(Da definire) Spazio idoneo per il rilassamento e l'utilizzo di percussioni anche extraeuropee (es. Gamelan). Il setting e le altre esigenze saranno stabiliti dai professionisti reclutati
Personale coinvolto	N. 1 psicologo esperto in musicoterapia

c) n. 1 psicologo esperto di counseling

Descrizione Laboratorio per lo sviluppo e potenziamento delle risorse individuali

Titolo	**Laboratorio per lo sviluppo e potenziamento delle risorse individuali**
Oggetto	I laboratori mirano a fornire agli studenti e studentesse strumenti utili a migliorare il benessere esistenziale, prevenire e alleviare il disagio e il disadattamento, risolvere situazioni di crisi e facilitare il funzionamento personale e interpersonale, per garantire un percorso formativo quanto più sereno e inclusivo possibile. L'apprendimento sarà interattivo ed esperienziale: si uniranno teoria, tecniche specifiche, esercitazioni pratiche. Il dettaglio delle attività sarà stabilito dai professionisti reclutati.
Numero di partecipanti	Da un minimo di 4 ad un massimo di 20 partecipanti
Durata	3 settimane
Periodo	Maggio – Ottobre 2025

	Laboratorio di 9 ore per n. 4 edizioni (TOT 36 ore)
Giorno e orario	1 incontro settimanale di 3 ore (giorno e orario da definire)
Luogo	Napoli – Luogo da definire Il setting e le altre esigenze saranno stabiliti dai professionisti reclutati
Responsabile	Dott.ssa Marianna Pace
Personale coinvolto	N. 1 psicologo esperto di counseling

d) N. 1 psicologo esperto di counseling

Laboratorio sul Tempo. Come scoprire che ogni giorno consiste in 24 ore nuove di zecca

Titolo	**Laboratorio sul Tempo. Come scoprire che ogni giorno consiste in 24 ore nuove di zecca**
Oggetto	Il concetto di tempo è molto antico ed è stato forse uno degli oggetti di studio che più ha affascinato i grandi pensatori, al punto da volerne studiare ogni singolo aspetto. Attraverso i secoli si sono susseguite teorie che hanno cercato di dare una definizione di questo misterioso concetto secondo il proprio paradigma teorico di riferimento e il proprio ambito di sapere. Spiccano tra queste la filosofia e la fisica, che a lungo hanno cercato di comprendere la natura del tempo, le sue caratteristiche e le sue forme. Che legame sussiste fra un disturbo di ansia ed il concetto di tempo? Per rispondere a questa domanda è necessario comprendere come e quando si sia passati da una concezione fisica ed assoluta del tempo ad una visione psicologica ed esistenziale, cioè quando il tempo sia divenuto a far parte veramente dell'esistenza umana in tutte le sue sfumature. Il dettaglio delle attività sarà stabilito dai professionisti reclutati.
Numero di partecipanti	Da un minimo di 4 ad un massimo di 20 partecipanti
Durata	3 settimane
Periodo	Maggio – ottobre 2025 Laboratorio di 9 ore per n. 4 edizioni (TOT 36 ore)
Giorno e orario	1 incontro settimanale di 3 ore (giorno e orario da definire)
Luogo	Napoli – Luogo da definire Il setting e le altre esigenze saranno stabiliti dai professionisti reclutati
Responsabile	Dott.ssa Marianna Pace
Personale coinvolto	N. 1 psicologo esperto di counseling

e) N. 1 master trainer certificato in programmazione neurolinguistica

Descrizione Laboratorio co-costruzione per docenti-studenti di programmazione neurolinguistica

Titolo	**Laboratori di co-costruzione per docenti-studenti di programmazione neurolinguistica.**
Oggetto	Un laboratorio finalizzato a migliorare il dialogo tra le due componenti e finalizzato alla ricerca di una sintesi positiva tra posizioni ed interessi diversi ma interconnessi in un percorso condiviso di crescita personale ed interindividuale. Sfruttando un modello di comunicazione interpersonale che si occupa principalmente della relazione fra gli schemi di comportamento di successo e le esperienze soggettive (in particolare gli schemi di pensiero) che ne sono alla base. Il laboratorio mira, in particolare, a educare i destinatari all'autoconsapevolezza e alla comunicazione efficace cambiando al contempo i propri schemi di comportamento mentale ed emozionale. Il dettaglio delle attività sarà stabilito dai professionisti reclutati.
Numero di partecipanti	Da un minimo di 4 ad un massimo di 20 partecipanti
Durata	3 settimane
Periodo	Maggio – Luglio 2025 Laboratorio di 9 ore per n. 4 edizioni (TOT 36 ore)
Giorno e orario	1 incontro settimanale di 3 ore (giorno e orario da definire)
Luogo	Napoli – Luogo da definire Il setting e le altre esigenze saranno stabiliti dai professionisti reclutati
Responsabile	Dott.ssa Marianna Pace
Personale coinvolto	N. 1 Master trainer certificato in programmazione neurolinguistica

f) N. 1 psicologo esperto in arteterapia

Descrizione Laboratorio di Arteterapia interculturale

Titolo	**Laboratorio di arte terapia interculturale**
Oggetto	Il laboratorio nasce di concerto con l'Accademia di Belle Arti di Napoli e ha come obiettivo la ricerca del benessere a livello psichico, spirituale, corporeo e sociale. L'utilizzo dei processi creativi per il benessere è stato esplorato ampiamente in ambito filosofico, antropologico, psicologico e neuroscientifico. Attraverso un percorso terapeutico guidato da un professionista che si avvale della creatività e della capacità di ascolto, l'arte è utilizzata come mezzo per migliorare le relazioni interpersonali e il rapporto con sé stessi. L'arte, sia musica, che pittura o teatro, sono, inoltre, un terreno privilegiato di mediazione interculturale. Questa mediazione si esercita in due diverse direzioni: la prima tra persone che hanno storie culturali diverse, la seconda all'interno della storia personale di ciascuna persona.

	L'arte è espressione culturale, ma anche emozione estetica, testimonianza di storie e di percorsi e delle trasformazioni delle culture e delle identità. Ha quindi la possibilità di mettere a confronto persone culturalmente diverse, ma anche quella di connettere l'imprinting di ciascuno con la propria storia di vita e i propri cambiamenti. Il dettaglio delle attività sarà stabilito dai professionisti reclutati.
Numero di partecipanti	Da un minimo di 4 ad un massimo di 20 partecipanti
Durata	3 settimane
Periodo	Maggio – Ottobre 2025 Laboratorio di 9 ore per n. 4 edizioni (TOT 36 ore)
Giorno e orario	1 incontro settimanale di 3 ore (giorno e orario da definire)
Luogo	Napoli – Luogo da definire Il setting e le altre esigenze saranno stabiliti dai professionisti reclutati
Responsabile	Dott.ssa Marianna Pace
Personale coinvolto	N. 1 psicologo esperto di counseling e arteterapia

g) N. 2 psicologi psicoterapeuti con esperienza di counseling per gli SCPA.

Potenziamento servizi di counseling psicologico a partire dal mese di maggio e fino a conclusione del progetto (15 ottobre 2025).

Saranno attivati 2 servizi di counseling psicologico che prevedranno n. 136 ore ciascuno dedicate agli incontri individuali, elaborazione questionari in ingresso e uscita e relazione tecnica finale. In particolare, i servizi saranno erogati con le seguenti finalità e destinatari:

- Servizio di counseling psicologico sul disagio psico-esistenziale: lo sportello intende offrire agli studenti e studentesse uno spazio utile ad affrontare i momenti di disagio legati alla vita universitaria o a quella personale che possono tradursi in un peggioramento delle condizioni di vita con esiti indesiderati come ritardi, abbandoni e differenti forme di insoddisfazione, malessere e disagio psicosociale. Lo sportello, assieme agli altri sportelli di counseling psicologico e di supporto psicologico attivati presso l'ateneo, ha anche la finalità di intercettare i casi di disagio profondo che meritano un approccio clinico. Apertura di almeno 2 giorni/settimana.
- Servizi di counseling psicologico dedicato agli studenti fuori corso: attivazione di un servizio dedicato agli studenti e studentesse fuori corso in ragione della loro condizione spesso molto differente sia in termini di condizioni personali sia materiali che psicologico-esistenziali da quella che si trova ad affrontare lo studente ordinario; lo sportello intende offrire gratuitamente uno spazio utile ad affrontare e disinnescare i momenti di disagio spesso interdipendenti legati alla vita universitaria e a quella personale.

Si intende promuovere una sinergia tra tutti i servizi attivati in Ateneo sul benessere psicologico anche nella logica di elaborare dati utili al fine di realizzare una mappatura del livello di consapevolezza dell'importanza dell'armonia psicofisica della comunità studentesca e conoscere in maniera più approfondita l'entità e la fenomenologia del disagio ed i fattori di rischio e protettivi ad esso collegati. Si indagheranno sia dimensioni direttamente associate al benessere psicologico, sia quelle riconducibili alle

dipendenze, associate a fattori di rischio/protettivi anche al fine di costruire modelli positivi di crescita ed inclusione.
Apertura di almeno 2 giorni/settimana.