



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



APPROCCIO
RETICOLARE E SISTEMICO
ALLA PROMOZIONE DEL
BENESSERE PSICOFISICO DELLA
POPOLAZIONE STUDENTESCA



UNIVERSITÀ DI NAPOLI
L'ORIENTALE

**APPROCCIO RETICOLARE E
SISTEMICO ALLA
PROMOZIONE DEL
BENESSERE PSICOFISICO
DELLA POPOLAZIONE
STUDENTESCA -
APPbenessere**





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



APPROCCIO
RETICOLARE E SISTEMICO
ALLA PROMOZIONE DEL
BENESSERE PSICOFISICO DELLA
POPOLAZIONE STUDENTESCA

Un servizio dedicato per trasformare le **sfide** del percorso accademico in preziose **opportunità** di crescita personale e professionale. Il nostro approccio è concreto, orientato al tuo benessere e focalizzato sul tuo presente universitario. Il percorso si articola in un ciclo di 4 incontri a cadenza settimanale, seguiti da due incontri bisettimanali e due sessioni di follow-up opzionali. Tutti gli incontri sono individuali e su prenotazione, pensati per offrirti un supporto personalizzato. Questo servizio è rivolto a **tutti gli studenti dell'Università degli Studi di Napoli L'Orientale**, inclusi coloro che sono fuori corso. Se desideri potenziare le tue risorse personali per affrontare al meglio le dinamiche universitarie, gestire lo stress, superare l'ansia da esame o affinare il tuo metodo di studio, siamo qui per te. Offriamo un **counseling psicologico** e un **supporto metodologico su misura**, riconoscendo e valorizzando le specificità del tuo percorso e le tue esigenze individuali.



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



APPROCCIO
RETICOLARE E SISTEMICO
ALLA PROMOZIONE DEL
BENESSERE PSICOFISICO DELLA
POPOLAZIONE STUDENTESCA

Servizio di **Counseling psicologico** dedicato agli studenti dell' Università degli Studi di Napoli L'Orientale

Responsabili:

Dottorssa Flavia Serio, Psicologa, Psicoterapeuta

Dottorssa Lucia Ionta, Psicologa, Psicoterapeuta

Contatti:

flvserio@gmail.com

ionlumoon@libero.it

Servizio di Counseling psicologico

Salute e benessere psicologico per gli studenti dell'Orientale



Descrizione del Servizio

Un servizio per trasformare le sfide universitarie in opportunità di crescita, con un approccio concreto e focalizzato sul tuo presente accademico

**Ciclo di 6 incontri individuali + follow-up
incontri individuali su prenotazione**



Obiettivi Specifici

- **Sviluppare strategie** per affrontare le sfide accademiche (esami, presentazioni, discussioni tesi).
- **Acquisire strumenti pratici** per una gestione efficace del carico di studio e delle scadenze
- **Facilitare un'integrazione positiva** nel contesto universitario e potenziare le competenze relazionali
- **Supportare la costruzione di un metodo di studio personalizzato ed efficace**, offrendo nuove prospettive e slancio anche per gli studenti fuori corso



Metodologia e Approccio

- **Focus su qui-e-ora:** lavoro su situazioni concrete dell'esperienza universitaria attuale
- **Orientamento alla soluzione:** ricerca strategie pratiche per gestire le sfide quotidiane
- **Sviluppo risorse:** uso delle risorse personali e contestuali esistenti al fine di sviluppare strategie utili a raggiungere gli obiettivi desiderati dallo studente
- **Limitazione temporale:** percorsi brevi con obiettivi circoscritti



Problematiche Affrontate

- **Ansia da esame** (paura del giudizio, gestione degli errori, blocco durante gli esami)
- **Stress da carico accademico** (sessione d'esame, gestione del tempo, procrastinazione)
- **Difficoltà relazionali nel contesto universitario**
- **Affaticamento psicofisico e disturbi del sonno** legati allo studio
- **Sfide identitarie e motivazionali** nel percorso universitario, specialmente per chi è fuori corso e cerca nuove strategie per ripartire



Durata e Frequenza

- Incontri individuali di **50 minuti**
- Percorso base: **6 sessioni** (1/settimana) + **2 sessioni** (1/ogni due settimane)
- **2 follow-up** opzionali per monitoraggio