



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



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



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

La didattica metacognitiva per favorire il benessere e il successo accademico

Attività pratiche e riflessive per rintracciare modi efficaci per migliorare l'apprendimento e favorire il benessere

START:

20 Marzo 2025

Il laboratorio supporterà i partecipanti nel rintracciare modalità efficaci per migliorare l'apprendimento e favorire il benessere. Attraverso attività pratiche e riflessive, si esploreranno tecniche di pianificazione, monitoraggio e regolazione emotiva per affrontare lo studio con maggiore consapevolezza evitando ansie e stress. Verranno utilizzati strumenti digitali, diari metacognitivi ed esercizi esperienziali per rafforzare l'autonomia e l'autoregolazione dei partecipanti.

Responsabile laboratorio
Ilaria Viola

Numero minimo e massimo partecipanti: **10 - 25**
Durata: **2 mesi (marzo - maggio)**

Giorno e orario di erogazione del laboratorio:
giovedì dalle 14:00 alle 17:00

Luogo di svolgimento delle attività
**Aula Multimediale (Edificio B1, piano terzo),
Università degli studi di Salerno**
Via Giovanni Paolo II, 132- Fisciano

Preiscrizioni
Dal 28 febbraio al 16 Marzo 2025

iscriviti su

StaiChill.it