



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



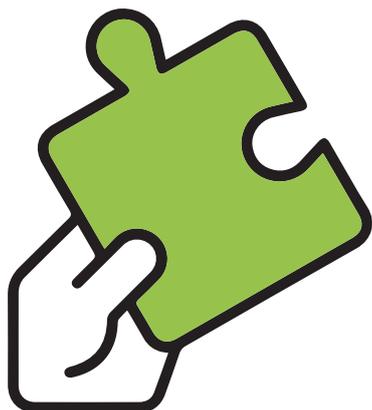
PRO-BEN



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



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI SALERNO



Laboratorio di Sviluppo delle Competenze di Problem-Solving e Autoefficacia

*Promuovere strategie collaborative e individuali
per affrontare in maniera efficace le sfide accademiche
e personali*

START:

20 Marzo 2025

Responsabile laboratorio

Prof. Mauro Cozzolino

Numero minimo e massimo partecipanti: **10 - 25**

Durata: **2 mesi (marzo - maggio)**

Giorno e orario di erogazione del laboratorio:

giovedì dalle 14:30 alle 17:30

Luogo di svolgimento delle attività

**Dipartimento di Scienze Umane, filosofiche e della Formazione,
Università degli studi di Salerno**

Via Giovanni Paolo II, 132 - Fisciano

Preiscrizioni

Dal 28 febbraio al 14 Marzo 2025

iscriviti su

StaiChill.it

Il laboratorio si propone di favorire il potenziamento delle capacità di problem-solving per affrontare situazioni complesse, di incrementare l'autoefficacia percepita nella gestione di sfide accademiche e personali e di promuovere strategie collaborative e individuali per risolvere problemi in maniera efficace. Obiettivo generale è favorire la riduzione dello stress percepito attraverso tecniche di rilassamento avanzate.

Dopo un'introduzione al concetto di autoefficacia (teorie e applicazioni pratiche), verranno illustrate tecniche di problem-solving per analizzare e affrontare situazioni complesse. Saranno svolte esercitazioni pratiche con strumenti validati per migliorare la percezione delle proprie capacità ed attività di gruppo per rafforzare la collaborazione e la comunicazione efficace.