



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



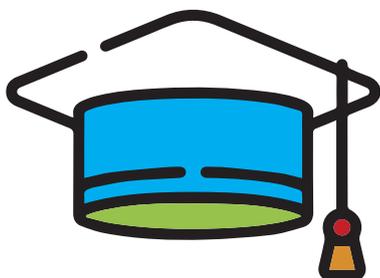
PRO-BEN



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



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI SALERNO



Smart Study: Strategie metacognitive per il benessere universitario

*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

Dott.ssa Ilaria Viola

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

Edificio C - Aula 9 stecca 3 piano terra - int. 029

Università degli Studi di Salerno

Via Giovanni Paolo II, 132 Fisciano

Preiscrizioni

Dal 28 febbraio al 16 Marzo 2025

iscriviti su

StaiChill.it