



IO CON ME STESSO

**VADEMECUM
DEL
BENESSERE**



Ministero
dell'Università
e della Ricerca





BENESSERE E VITA UNIVERSITARIA

L'università rappresenta un periodo di grandi cambiamenti: nuove sfide, maggiore autonomia, la necessità di organizzare lo studio e di pianificare il futuro.

Tutto questo può generare stress e, se non si presta attenzione, favorire l'acquisizione di abitudini scorrette o di nuove dipendenze, con il rischio di compromettere la salute e il rendimento!



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



MoEBIUS
COMUNITÀ, BENESSERE, FUTURO



PRO-BEN

Il progetto PROBEN si occupa della promozione del benessere psicofisico e del contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo della popolazione studentesca

OBIETTIVI

- Promuovere **stili di vita sani** (alimentazione, sport, relazioni)
- **Prevenire** comportamenti a rischio
- Offrire **servizi di counseling** psicologico
- Integrare attività formative, culturali e sportive
- Costruire un **contesto inclusivo** e sostenibile



MOEBIUS LAB_IL TUO SPAZIO

In MoEBIUS_LAB scopriremo le 4 dimensioni fondamentali del BENESSERE:

- Benessere psicologico **Io con me stesso**
consapevolezza, resilienza, autoefficacia.
- Benessere relazionale **Io con gli altri**
comunicazione, empatia, relazioni sane.
- Benessere psico-fisico **Io con il mio corpo**
movimento, alimentazione, sonno.
- Benessere e vita accademica **Io in Università**
gestione dello studio, organizzazione, prevenzione dello stress.

Imparerai a riconoscere e valorizzare le tue risorse personali!



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



MoEBIUS
COMUNITÀ, BENESSERE, FUTURO



PERCHÈ IL VADEMECUM “IO CON ME STESSO”?

È una guida per conoscerti e prenderti cura di te!

È il tuo spazio, il tuo percorso personale, dove puoi:

- Guardarti dentro senza giudicarti
- Scoprire e potenziare le tue risorse interiori
- Imparare a gestire emozioni, stress e relazioni

Non esiste un modo “giusto” o “sbagliato” di essere o di sentirsi.

KEYWORD:
RISORSE PERSONALI
RESILIENZA
CONSAPEVOLEZZA DI SÈ



RISORSE PERSONALI, COSA SONO?

Sono i tuoi “superpoteri quotidiani”, sono aspetti interni che ti aiutano ad affrontare sfide, stress e a promuovere benessere.

Possono essere:

- **Psicologiche:** autostima, autoefficacia, adattamento
- **Emotive:** riconoscere e regolare le emozioni
- **Sociali:** qualità delle relazioni e reti di supporto
- **Cognitive:** problem solving, pensiero critico
- **Fisiche:** salute, sonno, alimentazione

Non sono innate, ma possono essere sviluppate e rafforzate nel tempo!



COSA SIGNIFICA RESILIENZA?

In psicologia indica un costrutto multidimensionale che facilita un adattamento efficace e promuove lo sviluppo della persona anche in contesti altamente stressanti.

È la **capacità di resistere e reagire di fronte a difficoltà**, avversità, eventi negativi, attivando risorse interne ed esterne e trasformando così un'esperienza avversa in occasione di crescita e rafforzamento.



COSA È LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ?

È la capacità di:

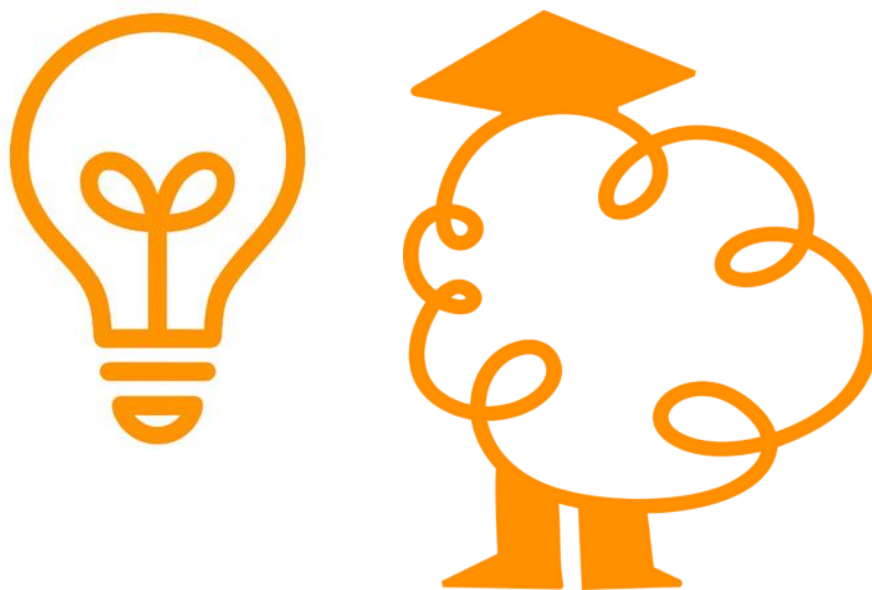
- Riflettere su se stessi
- Riconoscere pensieri, emozioni, comportamenti
- Comprendere come influenzano la propria vita e le proprie relazioni.

Hai mai avuto la sensazione di reagire “senza pensarci”, di sentirti agitato ma non sapere bene perché? O di fare qualcosa “per abitudine”, ma poi chiederti se ti rispecchia davvero?



ALLENATI COSÌ LE TUE RISORSE...

- Coltiva uno **stile di vita sano**: mangia equilibrato, muoviti e dormi a sufficienza
- Riconosci le tue **emozioni** e accettale
- Costruisci **relazioni positive** e un contesto accademico inclusivo, basato sul supporto reciproco
- Stabilisci **obiettivi piccoli e concreti** (costruiscono autoefficacia) per rafforzare la fiducia in te stesso
- Pratica la **gratitudine e l'ottimismo**
- Impegnati in un processo di **crescita personale** con corsi, letture, podcast per sviluppare nuove competenze



RICORDA ...

- Più ti conosci, meno ti perdi
- Investire sul tuo benessere è investire sul tuo futuro
- La resilienza si costruisce passo dopo passo, non nasce da sola

Essere consapevole ti permette di non essere in balia delle emozioni, ma di usarle a tuo favore!

Sii protagonista del tuo percorso.

Se senti di non farcela da solo, **rivolgiti al Servizio di Counseling Psicologico dell'Università**, uno spazio gratuito, riservato e sicuro.

Chiedere aiuto è un atto di responsabilità.

COME ACCEDERE AL SERVIZIO?



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



MoEBIUS
COMUNITÀ, BENESSERE, FUTURO



SELF EMPOWERMENT

PRACTICE 1: Riconoscere se stessi

Esercizio 1a – Il mio autoritratto interiore

- Scrivi tre parole che descrivono come ti percepisci oggi.
- Poi scrivi tre parole che descrivono come vorresti percepirti tra un anno.
- Rifletti: cosa ti separa tra “oggi” e “tra un anno”? Cosa potresti coltivare per avvicinarti alla tua versione desiderata?

Esercizio 1b – La mia mappa dei valori

- Elenca cinque valori che per te sono davvero importanti (es. libertà, amicizia, curiosità...).
- Accanto a ciascuno, descrivi un episodio recente in cui hai agito coerentemente con quel valore o, al contrario, in cui ti sei sentito in conflitto con esso.

PRACTICE 2: Accettare le proprie emozioni

Esercizio 2a – Diario emotivo di una giornata universitaria

- Ripensa a una giornata recente all'università. Scrivi tre momenti in cui hai provato emozioni forti (positive o negative).
- Per ognuna, rispondi:
 - Che emozione era?
 - Cosa l'ha fatta nascere?
 - Cosa ti avrebbe aiutato a gestirla meglio?

Esercizio 2b – La sedia dell’emozione

- Scegli un’emozione difficile che hai provato di recente (ansia, rabbia, insicurezza...).
- Immagina che sia seduta su una sedia di fronte a te.

Scrivile una breve lettera: cosa vorresti dirle? Cosa pensi che voglia comunicarti?

PRACTICE 3: Gentilezza verso sé stessi

Esercizio 3a – Parla a te stesso come a un amico

Pensa a una situazione in cui hai sbagliato o ti sei sentito inadeguato.

Scrivi due brevi messaggi:

- Quello che normalmente diresti a te stesso in quel momento.
- Quello che diresti a un amico nella stessa situazione.

Confronta i due messaggi: cosa cambia? Cosa potresti imparare da questo confronto?

Esercizio 3b – Il mio kit di gentilezza personale

Annota tre gesti concreti che puoi fare per prenderti cura di te quando sei sotto stress (es. fare una passeggiata, ascoltare musica, chiedere aiuto, staccare dai social).

Tienili come “kit d’emergenza” per i momenti difficili.

PRACTICE 4: Progettare sé stessi

Esercizio 4a – La linea del mio percorso

- Disegna (o descrivi) una linea temporale del tuo percorso universitario: inizio, momenti di crescita, crisi, svolte.

Rifletti: cosa ti ha insegnato ogni tappa? Quali capacità hai scoperto di avere?

Esercizio 4b – Il mio manifesto personale

- Scrivi un breve paragrafo (5-7 righe) che descriva chi vuoi essere e quali principi vuoi seguire nella vita e nello studio.

È il tuo “manifesto personale”: puoi aggiornarlo ogni anno per verificare come cambi nel tempo.

BIBLIOGRAFIA

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York: Academic Press.

Goleman, D. (2011). *Intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli..

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress, coping, and social support. *American Psychologist*, 44(3), 513-524

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. London: Piatkus .

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211

Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526-537