



IO CON GLI ALTRI

VADEMECUM
DEL
BENESSERE



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



MoEBIUS
COMUNITÀ, BENESSERE, FUTURO



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!



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!**



PERCHÈ IL VADEMECUM

“IO CON GLI ALTRI”?

È una guida per conoscerti e prenderti cura di te!

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

- Coltivare la conoscenza e la consapevolezza delle tue competenze relazionali
- Sviluppare le competenze relazionali come capacità di ascolto, competenza emotiva, lavoro in team, adattamento e flessibilità, comunicazione efficace
- Imparare ad esprimere i tuoi bisogni relazionali
- Imparare a gestire emozioni, stress e relazioni

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



COMPETENZE RELAZIONALI, COSA SONO?

Le capacità e competenze relazionali sono **abilità essenziali** che aiutano a costruire legami solidi e stabilire connessioni positive con gli altri.

- Capacità di interagire efficacemente con gli altri
- Comprendere e gestire le emozioni proprie e altrui
- Comunicare in modo chiaro ed empatico
- Stabilire e mantenere relazioni sane



Competenze relazionali CHIAVE

- **Empatia:** Comprendere i sentimenti e le emozioni degli altri
- **Ascolto attivo:** Prestare attenzione a messaggi verbali e non verbali
- **Comunicazione efficace:** Esprimere pensieri e emozioni chiaramente
- **Gestione dei conflitti:** Affrontare disaccordi in modo costruttivo
- **Cooperazione e lavoro di squadra:** Lavorare bene con gli altri



DOVE E COME SI SVILUPPANO LE COMPETENZE RELAZIONALI

- **Famiglia** → prime esperienze di comunicazione, conflitto e supporto emotivo
- **Scuola** → cooperazione, inclusione, rispetto delle regole, palestra sociale
- **Università e lavoro** → team working, leadership, negoziazione
- **Attività extracurricolari** → sport, teatro, volontariato, musica

- **Esperienze sociali** → feste, viaggi, social media



FATTORI CHE INFLUENZANO LE COMPETENZE RELAZIONALI

- **Fattori personali e psicologici:** Personalità, esperienze
- **Famiglia e ambiente sociale:** Contesto familiare
- **Educazione e formazione:** Corsi e scuole sviluppano competenze sociali
- **Cultura e contesto sociale:** Influenza delle norme culturali



ALLENA COSÌ LE TUE COMPETENZE RELAZIONALI ...

- Riconosci le tue emozioni: Autoconsapevolezza
- Mettiti nei panni degli altri: Empatia
- Ascolta senza interrompere: Ascolto attivo
- Risolvi pacificamente i conflitti: Gestione dei conflitti
- Partecipa a corsi di crescita personale: Formazione continua



RICORDA

**Il benessere non è un traguardo ma un percorso:
si costruisce con cura di sé, relazioni autentiche
e scelte consapevoli.**

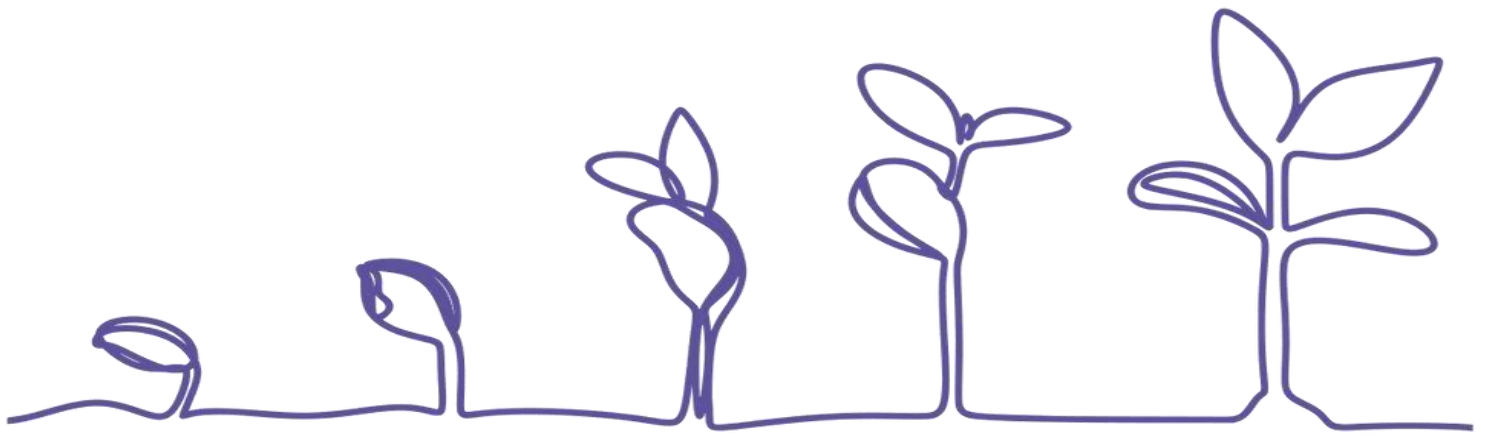
Ogni interazione è un'occasione di crescita: più pratici, più diventi capace di comunicare, collaborare e vivere bene in Università e oltre!

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?





Self-Confidence Training

PRACTICE 1: Empatia

Poni domande del tipo: "Come ti senti a riguardo?" o "Cosa intendi?"

Oppure osserva e presta attenzione al tono della voce e alle espressioni del viso della persona che hai di fronte.

Usa l'immaginazione e prova a pensare a come ti sentiresti tu in quella determinata situazione.

PRACTICE 2: Ascolto attivo

Mantieni il contatto visivo, questo dimostra che sei presente e presti attenzione.

Non intervenire e interrompere prima che l'altra persona finisca di parlare.

PRACTICE 3: Comunicazione efficace

Usa espressioni specifiche. Non dire "Sei sempre in ritardo", ma "Oggi sei qui 15 minuti dopo l'orario previsto, mi ha fatto preoccupare".

Usa un linguaggio semplice. Non bisogna dare per scontato che gli altri capiscano quello che intendiamo.

PRACTICE 4: Cooperazione e lavoro di squadra

Partecipa con le tue idee. Non aver paura di parlare ed ascoltare quelle degli altri.

Dividiamo i compiti. In un buon lavoro di squadra nessuno fa tutto, ma ognuno fa la sua parte.

Dai feedback in modo costruttivo, spiegando agli altri cosa ci piace o cosa potrebbero migliorare.



TRAINING "La cena senza distrazioni"

Proponi ai tuoi amici una cena a settimanale in cui telefoni e TV siano spenti. Parlate delle vostre giornate, chiedete un'opinione e ascoltatevi davvero.



TRAINING "La persona nuova"

La prossima volta che sei a una festa o a un evento sociale, prova a fare una domanda a una persona che non conosci. Iniziare una conversazione è il primo passo per costruire una relazione.

BIBLIOGRAFIA

Ainsworth, M. D. (2006). *Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità*. Milano: Raffaello Cortina Editore

Andolfi, M., & D'Elia, A. (a cura di) (2024). *La famiglia che cura: prospettive e pratiche sistemiche dal mondo*. Raffaello Cortina Editore

Attili, G. (2007). *Attaccamento e costruzione evoluzionistica della mente*. Milano: Raffaello Cortina Editore

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

Minuchin, S. (1978). *Famiglie e terapia della famiglia*. Roma: Astrolabio.