



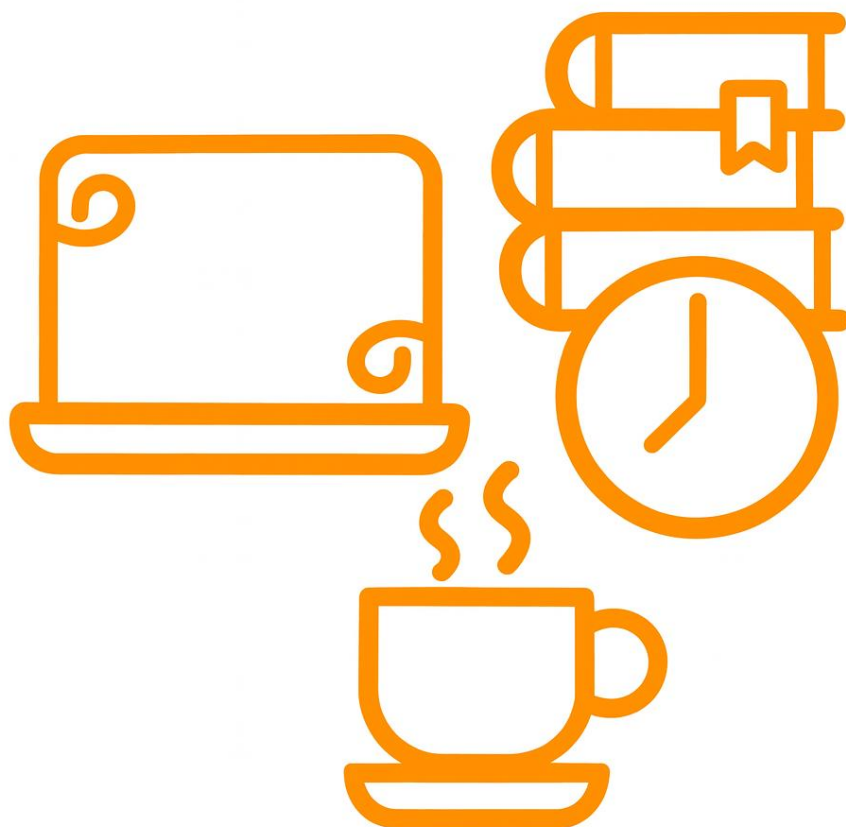
**IO IN UNIVERSITÀ**

**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!



**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!**



## PERCHÈ IL VADEMECUM

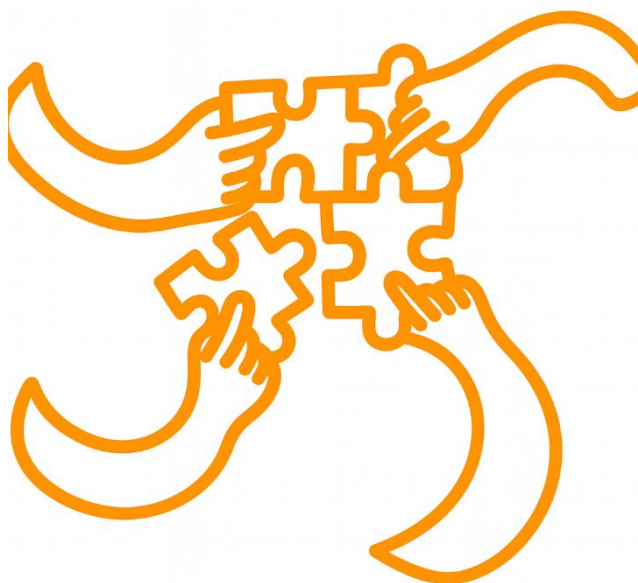
### “IO IN UNIVERSITÀ”?

È una guida per conoscerti e prenderti cura di te!

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

- Sviluppare la consapevolezza dei fattori che incidono sul benessere psicologico e psicofisico in università
- Acquisire un atteggiamento strategico verso studio e vita accademica
- Prevenire comportamenti a rischio e stili di vita dannosi
- Supportare l'equilibrio tra crescita personale, relazioni e apprendimento
- Favorire autonomia, identità personale e senso di appartenenza

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



## L'UNIVERSITÀ È UNA TRANSIZIONE UNICA!

Il passaggio dalla scuola all'università è un periodo di cambiamento profondo che coinvolge tre aree fondamentali:

- **Relazioni sociali** → nuovi legami, rete di supporto, amicizie che rafforzano motivazione e successo accademico.
- **Contesti di vita** → gestione autonoma di studio, tempo, finanze e organizzazione quotidiana.
- **Identità personale** → esplorare passioni, obiettivi e futuro professionale, sviluppando fiducia e resilienza.

**È un'opportunità per crescere, ma anche una sfida che richiede consapevolezza e strumenti adeguati!**



## **COLTIVA LE RELAZIONI**

- Creano supporto emotivo e riducono ansia e stress
- Facilitano apprendimento e rendimento (gruppi di studio, confronto con docenti e colleghi)
- Offrono crescita personale (empatia, gestione dei conflitti, comunicazione)
- Favoriscono il networking per opportunità lavorative future
- Rafforzano il senso di appartenenza alla comunità universitaria



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



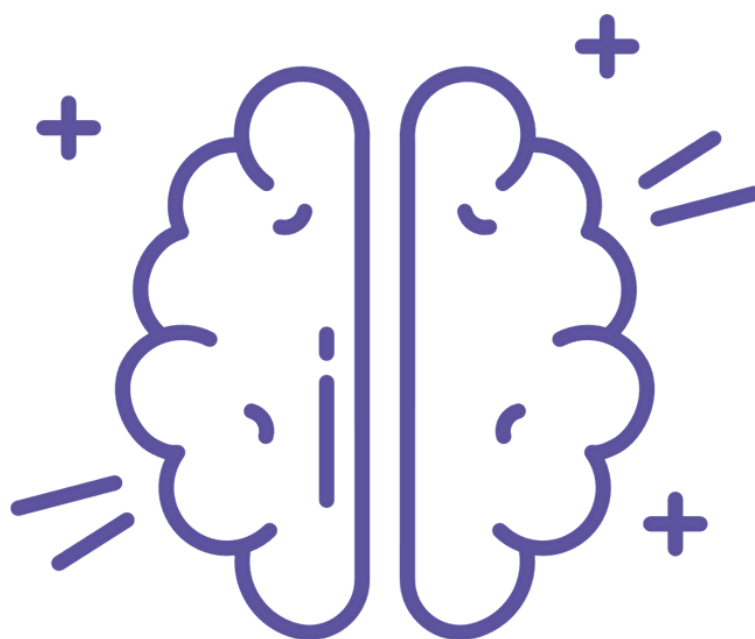
**MoEBIUS**  
COMUNITÀ, BENESSERE, FUTURO



## CURA UNO STILE DI VITA SANO

- Alimentazione equilibrata → energia costante, concentrazione e memoria migliori
- Sonno regolare → consolida la memoria, potenzia creatività e riduce ansia
- Attività fisica → migliora umore, concentrazione e funzioni cognitive
- Gestione dello stress → meditazione, mindfulness, yoga, hobby e pause regolari prevengono burnout





## PROMUOVI IL TUO EQUILIBRIO

### PSICO-FISICO

- Le emozioni positive (curiosità, entusiasmo, soddisfazione) alimentano l'apprendimento
- Le emozioni negative (ansia, frustrazione, noia) vanno comprese e gestite come segnali utili
- La motivazione è il motore dello studio: rafforza resilienza, impegno e capacità di affrontare difficoltà!

## **RICORDA...**

- Ogni esperienza interpersonale è un'opportunità di crescita
- Le relazioni e la consapevolezza emotiva sono risorse fondamentali
- Stili di vita sani e gestione equilibrata del tempo migliorano apprendimento e motivazione
- L'università è molto più che studio: è crescita, benessere e preparazione al futuro

**Prenderti cura di te è il primo passo per avere successo  
nello studio e nella vita!**

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 EMPOWERMENT

Per migliorare l'efficienza nello studio bisogna saper organizzare e gestire il tempo in maniera intelligente.

### PILLOLE

- Pianificazione → routine con tempi per studio, riposo e socialità.
- Tecniche di time management → Metodo Pomodoro, to-do list, time blocking.
- Gestione delle distrazioni → limitare multitasking e notifiche, lavorare su un compito alla volta.
- Equilibrio studio-vita → hobby, amicizie e relax mantengono motivazione e benessere.

### PRACTICE



#### Metodo del Pomodoro

Questa tecnica consiste nel suddividere il tempo di studio in intervalli di 25 minuti (chiamati "pomodori"), seguiti da una breve pausa di 5 minuti. Dopo quattro "pomodori", si fa una pausa più lunga (15-30 minuti). Questo metodo aiuta a mantenere alta la concentrazione e a prevenire la stanchezza mentale.



## To-do list e time blocking

Si crea una lista delle cose da fare e si assegna a ogni attività un blocco di tempo specifico nel proprio calendario. Questo dà una visione chiara di come impiegare le ore di studio e aiuta a evitare di perdere tempo in attività non produttive.



## Task importanti e pianificazione delle pause

Le distrazioni sono il nemico numero uno della produttività.

Il multitasking è dannoso, l'attenzione è una capacità limitata e per essere più efficiente richiede di lavorare ad un task alla volta. Quindi è importante dedicarsi ad un solo compito per volta, serve per ottenere risultati migliori e più veloci.

Pause regolari sono utili per ricaricare le energie, per mantenere l'attenzione sempre al meglio.



## Lo "Specchio Interiore"

Prima di iniziare a studiare, prenditi un minuto per riflettere e chiediti:

"Qual obiettivo voglio raggiungere oggi?"

"La versione migliore di me come si comporterebbe in questo momento?"

Scrivi le risposte. Dopo circa 90 minuti rileggi le risposte che hai scritto e nota se hai mantenuto l'attenzione e sei in linea con i tuoi obiettivi. Questo ti aiuterà a regolare il tuo comportamento e a mantenere la concentrazione.



## Consapevolezza del Respiro

Siediti comodamente. Tieni la schiena dritta ma rilassata. Focalizza l'attenzione sul tuo respiro. Senti l'aria che entra ed esce dal tuo naso. Quando la mente vaga, è normale. Non arrabbiarti. Semplicemente, prendi atto del pensiero che è arrivato e riporta gentilmente la tua attenzione al respiro. Continua così per 5 minuti. Questo semplice esercizio allena la tua mente a essere più presente e a non farsi sopraffare dai pensieri.





## Check-in Emozionale

Ogni tanto, durante il giorno (magari tra una lezione e l'altra, o prima di iniziare a studiare), fai un "check-in" con te. Fermati per 30 secondi. Chiediti: "Come mi sento in questo momento?" Questo esercizio ti abitua a dare un nome alle tue emozioni, rendendole più chiare e meno spaventose. Più precise sono le tue etichette, più profonda sarà la tua comprensione

## BIBLIOGRAFIA

Ammaniti, M., & Dazzi, N. (a cura di). (1990). *Affetti. Natura e sviluppo delle relazioni interpersonali*. Bari: Laterza.

Cornoldi, C. (1995). *Metacognizione e apprendimento*. Bologna: Il Mulino.

Cornoldi, C., & De Beni, R. (2015). *Imparare a studiare: Strategie, stili cognitivi, metacognizione e atteggiamenti nello studio*. Trento: Edizioni Centro Studi Erickson.

Cornoldi, C., & De Beni, R. (2020). *Imparare a studiare: strategie, stili cognitivi, metacognizione e atteggiamenti nello studio*. Trento: Edizioni Centro Studi Erickson. De Beni,

R., Moè, A., Cornoldi, C., Meneghetti, C., Fabris, M., Zamperlin, C., & De Min Tona, G. (2014). *AMOS-R. Abilità e motivazione allo studio: prove di valutazione e orientamento per la scuola secondaria di secondo grado e l'università*. Trento: Centro Studi Erickson.