

Incontri di Gruppo

Gli incontri, condotti da due psicologhe, sono finalizzati a riconoscere, accogliere ed elaborare alcune **difficoltà** relative al proprio percorso di studi, quali: ansia da esame, timore ed incertezza verso il futuro, disorientamento rispetto alle scelte intraprese e quelle future.

Insieme sarà possibile dare un nome alle proprie sensazioni, sentire le preoccupazioni legittime perché condivise da tanti studenti come te in uno **spazio sicuro** e guidato.

Ogni studente, così, potrà essere **accompagnat*** alla ricerca di modalità di vivere l'esperienza universitaria più funzionali e aderenti alle proprie inclinazioni. Viene usato un approccio **esperienziale** che porterà gli studenti a sentirsi più vicini e meno soli, ma anche più definiti nelle risorse personali di ognuno.

Sede Università degli Studi di
Napoli L'Orientale
Via Chiatamone - 61/62



Programma

Il percorso ha una doppia natura individuale e grupale e si articola in quattro momenti.

 Mercoledì 11 giugno | 10:00 - 12:00

1

L'ansia... da primo giorno



Un viaggio attraverso le aspettative, i timori e i desideri di quando eravamo matricole, raccontati con la scrittura autobiografica.

Questo incontro è un invito a fare un passo indietro per guardare da vicino un momento che, per molti, ha segnato un punto di svolta: l'inizio dell'università.

Utilizzando domande stimolo e semplici tecniche narrative, i partecipanti saranno accompagnati nella rievocazione e rielaborazione del proprio vissuto emotivo, per dare voce all'esperienza, così com'è stata vissuta, con autenticità e libertà.

 Venerdì 20 giugno | 10:00 - 12:00

2

Amo et Odi



L'università è un percorso fatto di contrasti: entusiasmo e frustrazione, soddisfazione e fatica, connessioni profonde e momenti di solitudine.

Questo incontro nasce per dare spazio e voce a queste ambivalenze.

I partecipanti saranno guidati in attività di gruppo che favoriscono il racconto e l'ascolto reciproco, attraverso strumenti esperienziali.

 Mercoledì 27 giugno | 10:00 - 12:00

3 Ritorno al futuro



Chi sarò? Dove sto andando? Quali parti di me voglio portare nel mio domani?

Tra introspezione e immaginazione, i partecipanti saranno guidati in un'esplorazione personale del proprio futuro possibile. Verrà proposto un modo creativo per immaginare, scegliere e progettare il proprio percorso, con più consapevolezza e meno automatismi.

Attraverso tecniche espressive, ciascuno potrà "comporre il quadro" del proprio futuro. Un'occasione per dare forma concreta a ciò che, dentro di noi, spesso resta indefinito: aspirazioni professionali, relazioni, stile di vita, valori guida.

 Mercoledì 2 luglio | 10:00 - 12:00

4 E se fossimo presenti?



Un incontro dedicato alla scoperta e alla valorizzazione del qui e ora, per rallentare il ritmo frenetico della vita universitaria e sintonizzarsi con la propria esperienza soggettiva nel momento presente.

Attraverso l'uso delle carte Dixit, i partecipanti saranno invitati a condividere una riflessione sul vissuto attuale. L'incontro vuole essere un'opportunità per allenare la consapevolezza, favorire il contatto autentico con sé stessi e gli altri, e riscoprire il valore della presenza.