



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

Dipartimento
di Scienze Aziendali

Futuro no stress per gli studenti universitari: come gestire ansia e aspettative

Con il supporto della **dott.ssa Patrizia Amici**, psicologa e psicoterapeuta, il Dipartimento di Scienze Aziendali propone **tre incontri di counseling psicologico di gruppo**, rivolti a studentesse e studenti frequentanti un corso di Laurea magistrale o l'ultimo anno di Laurea triennale, che si stanno per affacciare al mondo del lavoro o che sperimentano durante il percorso universitario disagi e difficoltà. Pensati con un **approccio esperienziale e concreto**, i tre appuntamenti si propongono di fornire metodologie e strumenti efficaci nella prospettiva di individuare e affrontare le fonti di ansia verso il futuro e lo stress legato alle sfide quotidiane, valorizzando abilità e caratteristiche uniche di ognuno, e sviluppando una visione positiva di sé stessi.

18 settembre | 10.30 - 12.30

Aspettative: che significato hanno e quali emozioni coinvolgono

Dopo una disamina del concetto di aspettativa in ambito economico, sociologico e psicologico, si discuterà di immaginario lavorativo e si tenterà di dare un nome alle proprie paure.

22 settembre | 10.30 - 12.30

Autostima e autoefficacia: che consapevolezza abbiamo di noi stessi?

A partire da riflessioni e lavori individuali, lo scopo dell'incontro è quello di rafforzare la consapevolezza del proprio senso di efficienza nel mondo, valorizzando debolezze e punti di forza in ambito personale e professionale

27 settembre | 10.30 - 12.30

Gestire le emozioni negative: consigli e pratiche

Sulla base delle tematiche e delle problematiche emerse, ci si concentrerà su metodologie concrete per ridefinire gli obiettivi individuali, rafforzare le competenze di risoluzione dei problemi, diminuire il senso di colpa e l'autocolpevolezza.

DATA E LUOGO

18, 22, 27 settembre

Via Caniana, 2 - Bergamo

Gli incontri sono pensati per le studentesse e gli studenti iscritti a un corso di Laurea del Dipartimento di Scienze Aziendali.

Per ogni incontro, è previsto un numero massimo di 30 partecipanti.

Per partecipare, è necessario compilare **questo form** entro il **12 settembre 2023**.