

A CHI SI RIVOLGE?

La partecipazione ai gruppi è rivolta a **tutti gli studenti** iscritti all'Università degli Studi di Brescia ed è **completamente gratuita**.

COME, DOVE, QUANDO?

Ogni gruppo sarà composto da un massimo di 12 studenti, più la presenza del counselor. Gli incontri per ogni gruppo saranno 3, a cadenza quindicinale, della durata di 90 minuti ciascuno. Sede di svolgimento degli incontri e orari saranno stabiliti in base alle esigenze di ogni singolo gruppo.

COME ISCRIVERSI?

Per iscriversi al gruppo è necessario inviare una mail al seguente indirizzo: **unicounseling@unibs.it**.

Una volta iscritti, in caso di impossibilità a presentarsi all'attività di gruppo concordata, si prega gentilmente di comunicarlo almeno 24 ore prima.

Per ulteriori informazioni consultare il link: <https://www.unibs.it/servizi/servizi-studenti/spazio-studenti-sportello-dascolto-e-consulenza>

UNICOUNSELING

A partire dall'anno accademico 2017-2018 il Settore di Psicologia Clinica e Dinamica dell'Università degli Studi di Brescia, diretto dal Prof. Alberto Ghilardi, in parallelo al già consolidato Sportello d'Ascolto e Consulenza SPAZIO STUDENTI, intende offrire alcune attività di **COUNSELING DI GRUPPO** a tutti gli studenti iscritti ai diversi corsi di studi del nostro Ateneo.

L'obiettivo è quello di promuovere il **BENESSERE degli studenti** della nostra Università e di favorire un approccio positivo all'ambiente accademico.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BRESCIA

UNICOUNSELING



PERCHÈ IL COUNSELING?

Il **counseling** è una professione d'aiuto che, mediante la condivisione di sé nel gruppo, mira a:

- ◆ migliorare il benessere personale e la qualità della vita
- ◆ facilitare i processi di cambiamento
- ◆ rinforzare i percorsi evolutivi
- ◆ potenziare le proprie risorse
- ◆ valorizzare le relazioni con l'ambiente circostante

La figura del **counselor**, mediante la tecnica dell'ascolto attivo e con il supporto di tecniche e materiali, aiuterà gli studenti a scoprire le proprie risorse, facilitando il superamento di eventuali crisi di transizione, promuovendo la crescita e il benessere di ciascuno.

La discussione di alcune tematiche, la riflessione e la partecipazione alle attività di gruppo favorirà, altresì, la socializzazione tra gli studenti che si sentiranno così meno soli nell'affrontare il percorso accademico.

QUALE GRUPPO SCEGLIERE?

MATRICOLANDO

Questo gruppo è rivolto agli studenti che sono appena entrati a far parte del mondo universitario (matricole). La condivisione con il gruppo di aspettative, motivazioni, emozioni, ma anche dubbi e disorientamento iniziale può aiutare gli studenti a maturare un atteggiamento positivo e di curiosità verso il nuovo corso di studi, nonché promuovere capacità di adattamento al cambiamento e alle situazioni nuove.

NON SENTIRSI SOLI DI FRONTE ALLA NOVITÀ è l'obiettivo di questo gruppo!

TIENI IL TEMPO

Questo gruppo è rivolto a coloro che, per vari motivi, non sono riusciti a terminare il corso di studi regolarmente. Confrontarsi con altri studenti, che vivono una condizione simile alla propria, condividere emozioni, difficoltà e perplessità può aiutare a far riemergere e sfruttare al meglio le proprie risorse personali.

TRASFORMARE UN MOMENTO DI CRISI IN OPPORTUNITÀ DI CAMBIAMENTO è l'obiettivo di questo gruppo!

KEEP CALM: IL REPARTO TI ATTENDE!

Questo gruppo si rivolge agli studenti iscritti al corso di studi in Medicina e Chirurgia, che si trovano ad affrontare, o stanno affrontando, il delicato percorso di tirocinio nei reparti ospedalieri. "Sarò in grado di affrontare il paziente, la malattia, la sofferenza? Cosa si aspetta il paziente da me? Cosa mi aspetto io dal paziente?" Tanti dubbi che, se condivisi con il gruppo, aiuteranno gli studenti ad affrontare in maniera più serena il tirocinio.

CREDERE NELLE PROPRIE QUALITÀ DI BRAVO MEDICO è l'obiettivo di questo gruppo!

DON'T WORRY: LAVORANDO SI IMPARA!

Questo gruppo è rivolto agli studenti che stanno concludendo il proprio percorso di studi (ma anche a coloro che vogliono "portarsi avanti") e che, condividendo aspettative, entusiasmi, ma anche timori nei confronti delle prospettive future, possono maturare un approccio propositivo verso il mondo del lavoro.

ATTIVARE E SCOPRIRE LE PROPRIE RISORSE PERSONALI PER AFFRONTARE I CAMBIAMENTI è l'obiettivo di questo gruppo!