



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



**Università
di Brescia**

LINEA A

PROGETTO PRO-BEN

UNIVERSITÀ PER IL BENESSERE PSICOLOGICO:
STRATEGIE DI PREVENZIONE ED INTERVENTO SOSTENIBILI (UNIBEN-PI)

Responsabile Linea A - Prof.ssa Loredana Cena
Assegnista di ricerca Linea A – Dott.ssa Sofia Bonetti Zappa

FOCUS GROUP

misti tra tutti i partecipanti e ruoli
all'interno dell'UNIBS

Ogni gruppo aveva come referente alcune studentesse che, avendo partecipato al Workshop di aprile dedicato ai Rappresentanti degli Studenti, supportavano la conduzione delle riflessioni.

A partire dagli spunti emersi durante il workshop, i gruppi hanno discusso:

- la fattibilità delle proposte emerse;
- eventuali nuove idee e suggerimenti.



Università
di Brescia



Ministero
dell'Università
e della Ricerca

UNIVERSITÀ PARTNER PRO-BEN:



Università
di Brescia

PAB

BRERA



PRO-BEN

CONVEGNO

Linea A

04.06.2026

09.00 – 13.00

Aula Polifunzionale

Centro di Ateneo Spazio studenti
Via Valotti, 3B (Brescia)

Convegno Linea A - PRO-BEN rivolto a tutti gli studenti, specializzandi, dottorandi, assegnisti e contrattisti di ricerca, Direttori di Dipartimento, Professori Ordinari e Associati, Ricercatori, Personale Tecnico-Amministrativo dell'Università di Brescia.

Verranno presentati all'intera comunità universitaria i principali risultati della Survey «Indagine sul benessere e malessere nella popolazione universitaria»

Il convegno sarà un'occasione di incontro, informazione, confronto e riflessione sui bisogni, risorse e prospettive di promozione di benessere in Università.

A conclusione dell'evento è previsto un momento conviviale.

Prof.ssa Loredana Cena
Responsabile Linea A PRO-BEN

INFORMAZIONI DOTT.SSA SOFIA BONETTI ZAPPA:
s.bonettizappa@unibs.it

CONFERMARE PARTECIPAZIONE TRAMITE QR-CODE
O LINK: <https://forms.gle/csFiMuVd17mjTsSZA>



CERCATORI DI BENESSERE: proposta convegno

PROPOSTA

- Tutor: per una parte più didattica, favorire il supporto dei più «grandi» ai più «piccoli», con un aiuto sia cognitivo che psicologico.
 - Migliore gestione tra lezioni e tirocinio, per evitare il burnout dello studente.
 - Adeguare il carico di studio ai CFU richiesti.
 - Attività didattiche integrative (extra-lezioni) organizzate dai professori, costanti anche negli anni successivi al primo e capaci di coprire più aree.
 - Attività più specifiche per le professioni sanitarie: in area scientifica erano già state proposte in passato, ma usufruite soprattutto dagli studenti già più bravi → individuare modalità per coinvolgere maggiormente chi è in difficoltà.
 - Intelligenza artificiale a supporto degli studenti: strumenti per la simulazione degli esami, specifici per ciascun insegnamento e docente, e per il supporto nella preparazione all'esame, con l'obiettivo di ridurre lo stress.
 - Prima dell'utilizzo dell'AI: modificare i Syllabus, affinché gli studenti abbiano chiaro cosa studiare, cosa aspettarsi e come si svolgerà l'esame.
-
- Trasversale a ogni profilo: organizzare conferenze con altre università per confrontarsi sui dati emersi e individuare strategie comuni e/o alternative.

FERMI NELLA FATICA: proposta Convegno

PROPOSTA

- Riflessioni simili a “I CERCATORI DI BENESSERE” (stesso Focus Group).

DINAMICI IN SALUTE: proposta Convegno

PROPOSTA

- Approvazione delle proposte del Workshop
- In particolar modo:
 - Utilizzare i rappresentanti per diffondere le iniziative anche attraverso canali alternativi e informali, oltre alle mail istituzionali.
 - Attività di gruppo, sia durante le lezioni sia in altri momenti.
 - Momenti di incontro e socializzazione (es. stanze gioco).
 - Attività peer-to-peer + esperienze in cui si impara a «sostare nell'essere, senza fare».
 - Attività dinamiche, come camminata consapevole, mindfulness e meditazione.
 - Modifica delle attitudini dei professori, che a volte possono incrementare il malessere e l'ansia legati alle aspettative.

CUSTODI DELLA NORMALITA': proposta Convegno

PROPOSTA

- Approvazione delle proposte del Workshop
- In aggiunta:
 - Creare tavoli tematici di connessione per incentivare conoscenze e relazioni, sia esistenti che nuove.
 - Canali di comunicazione più efficaci e informali.
 - Incontri di orientamento per conoscere gli spazi dell'Università, anche in fase pre-universitaria (non solo quelli della propria facoltà).
 - Spazi dedicati alle interazioni, sia formali che informali.
 - Attività ricreative libere (artistiche, musicali...), senza limiti di conteggio delle ore né obbligo di presenza.
 - Sperimentare UNIBS in modo diverso, come spazio di incontro e non solo come luogo di studio (es. street party, teatro...).

SALUTARI A 360°: proposte Convegno

PROPOSTA

- Riflessione su mantenimento e coinvolgimento: Come coinvolgerli per aiutare gli altri, rendendoli attivi e testimoni?
 - Riconoscimento nella carriera universitaria: valorizzare e premiare gli studenti coinvolti (es. CFU, non necessariamente attraverso incentivi economici).
 - Tutor: rivedere le modalità di selezione e di svolgimento del ruolo, offrendo maggiore supporto agli studenti accompagnati, sia nell'orientamento sia nella diffusione di stili di vita sani e nel supporto agli aspetti della quotidianità universitaria.
 - Migliorare la comunicazione, rendendola meno formale e veicolandola anche attraverso i pari (es. app per studenti, canali social).
 - Creare momenti di leggerezza, non legati esclusivamente allo studio, ma anche al gioco e alle passioni personali.
 - Maggiore diffusione delle iniziative anche nelle sedi distaccate, oggi maggiormente concentrate nelle sedi principali, talvolta fisicamente distanti e poco accessibili (es. sportelli psicologici e/o professionalizzanti in ogni sede).

NAVIGANTI DEL RISCHIO: proposte Convegno

PROPOSTA

- Riflessioni simili a “Salutari a 360°” (stesso Focus Group)
- Approvazione delle proposte del Workshop
- In particolar modo:
 - Maggiore accessibilità alle proposte dell’Università: consegna di volantini informativi sulle diverse opportunità, sia al momento dell’iscrizione sia negli anni successivi, con liste di attività e associazioni.
 - Creare su Esse3 uno spazio dedicato, ad esempio “Cosa ti offre l’Università?”, per rendere le opportunità ancora più visibili e accessibili agli studenti.

PROGETTO PRO-BEN

Università per il Benessere Psicologico:
dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)

Università degli Studi di Brescia

Responsabile Linea A - Prof.ssa Loredana Cena
loredana.cena@unibs.it

Assegnista di ricerca Linea A – Dott.ssa Sofia Bonetti Zappa
s.bonettizappa@unibs.it

GRAZIE PER L'ATTENZIONE