



Università
Ca' Foscari
Venezia

**Settore Orientamento,
Tutorato e Disabilità**

Attivati... al cambiamento!

Il Servizio Tutorato organizza sei incontri volti a fornire nozioni e metodi per aiutarti ad affrontare al meglio e con energia il tuo percorso di studi. Ad ogni appuntamento potrai aumentare la tua consapevolezza e capacità circa gli aspetti trattati e decidere come attivarti per migliorare la tua personale situazione.

- **Mercoledì 11 ottobre 2017**, ore 13.00-16.00 Zattere, Tesa 1, piano terra
Credere in se stessi e avere molti interessi. Come si sviluppano le credenze di efficacia e gli interessi: quale ruolo svolgono nella nostra vita.
- **Mercoledì 18 ottobre 2017**, ore 13.00-16.00 Zattere, Tesa 1, piano terra
Problemi, obiettivi e scelte. Quando c'è realmente un problema: come trasformarlo in obiettivi e scegliere il da farsi.
- **Giovedì 9 novembre 2017**, ore 15.30-18.30 Zattere, Tesa 1, piano terra
La motivazione come energia che attiva. Come ritrovare l'interesse per i propri obiettivi: motivazioni antiche e nuove.
- **Giovedì 16 novembre 2017**, ore 14.00-17.00 Zattere, Tesa 1, piano terra
Pensare positivo. Come imparare ad essere una persona ottimista, resiliente e coraggiosa.
- **Giovedì 23 novembre 2017**, ore 15.30-18.30 Zattere, Tesa 1, piano terra
La gestione del tempo. Come accorgersi di abitudini poco vantaggiose e volerle cambiare: tempi, priorità, ansie.
- **Martedì 28 novembre 2017**, ore 15.30-18.30 Zattere, Tesa 1, piano terra
Migliorare il proprio stile di apprendimento. Come riconoscere il proprio stile di apprendimento e scoprire i propri punti di forza.

A cura della Dott.ssa Francesca Carraro, Psicologa, esperta di orientamento alle scelte

Il percorso è rivolto a tutti gli studenti iscritti ai corsi di studio dell'Università Ca' Foscari Venezia. Gli studenti internazionali interessati a partecipare potranno contattare il Servizio di Counseling Internazionale (counselor.cf@unive.it) per un supporto. Consigliato, ma non obbligatorio, partecipare a tutti gli incontri. Durante il percorso ai partecipanti sarà data la possibilità di avere colloqui individuali con la psicologa per approfondimenti.

Numero partecipanti ad incontri: minimo 10, massimo 25.

Per informazioni e prenotazioni:

www.unive.it/tutorato > Seminari ed eventi

tutorato@unive.it

T. 041 234 7936 / 7503

