



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](mailto: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](http://www.unive.it/tutorato) > Seminari ed eventi**

[tutorato@unive.it](mailto:tutorato@unive.it)

T. 041 234 7936 / 7503

