



Università di Camerino

**Prorettorato
Pari Opportunità, Tutela
e Garanzia della Persona**

Servizi agli Studenti



Presentazione

Servizio di consulenza e benessere psicologico per gli studenti dell'Università di Camerino

Camerino mercoledì 4 maggio 2022 ore 17.30

Campus universitario - Sala Convegni del Rettorato
aula virtuale <https://unicam.webex.com/meet/servizi.studenti>

Saluti del Rettore **Claudio Pettinari** e della Pro Rettore **Barbara Re**

Il Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico è rivolto agli studenti e alle studentesse regolarmente iscritti/e a un corso di studio UNICAM. Rappresenta un'opportunità di crescita attraverso il confronto e lo scambio interpersonale e la possibilità di sperimentare la ricchezza dell'essere insieme ad altri. Oltre ai colloqui individuali, sono organizzati percorsi di gruppo su tematiche specifiche, ciascuno articolato in **8 incontri** della durata di **2 ore** che si terranno in orario pomeridiano il martedì e il mercoledì. I percorsi di gruppo sono riservati gratuitamente a tutti gli studenti UNICAM e prevedono un numero massimo di 20 partecipanti per ciascun gruppo.

La bussola delle emozioni

dott.ssa **Federica Rossi**
Comprendi le tue emozioni e conosci meglio te stesso e gli altri, impara il linguaggio delle emozioni per orientarti nelle relazioni e nelle tue scelte di vita!

E tu ... come studi?

dott.ssa **Federica Rossi**
"Leggo, sottolineo e ripeto!"
Sei sicuro che studiare si tratti solo di questo? Ti sei mai fermato a riflettere su quali aspetti entrano in gioco durante il tuo studio?

Percorso esperienziale mindful-eating

dott.ssa **Yada Orazi**
Mangiare consapevolmente per prendersi cura del corpo, della mente e delle proprie emozioni

Gruppo teorico- esperienziale Ansie

dott.ssa **Yada Orazi**
Riconoscere, accettare, gestire le nostre "amiche-ansie"

Vuoi saperne di più? Se sei interessato prenotati al più presto

www.unicam.it/studente/servizi-studenti/servizio-di-consulenza-psicologica

segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it

0737 404604

Il servizio si avvale della collaborazione di uno staff di psicologhe e di psicoterapeute coordinato dalla responsabile tecnica dott.ssa Maria Cristina Claudi

