

Health at school

Ciclo di incontri online per la promozione del benessere psicologico

La Scuola ha interesse a promuovere una cultura della salute e dei corretti stili di vita a tutti i livelli. Questa iniziativa promossa nell'ambito del Progetto Health Mode On propone per la comunità degli Allievi e delle Allieve ordinari/e e PhD un momento di informazione e confronto sul benessere psicologico.

Le life skills sono definite dall'Organizzazione Mondiale della Salute come abilità e competenze trasversali fondamentali per affrontare i problemi, le pressioni e lo stress della quotidianità e migliorare la qualità della vita.

In questo ciclo di incontri verranno affrontate alcune di queste abilità oltre che altri argomenti a carattere psicologico per cui studenti e allievi hanno espresso interesse.

Gli incontri saranno effettuati online in lingua italiana con slides e sottotitoli in lingua inglese a questo link:

<https://teams.microsoft.com/meet/399214430766076?p=tdQfJW9TmABUO9XbmK>

28 aprile, h 19-20-30

Gestione dello stress e vita accademica

Introduzione alle life skills: che cosa sono e perché sono importanti nella vita accademica e personale.

Identificare e gestire emozioni e stress in ambito accademico e lavorativo

12 maggio, h 19-20.30

Consapevolezza di sé: come usarla per migliorare la performance

Sviluppare consapevolezza dei propri punti di forza e delle proprie difficoltà.

Utilizzare l'auto-consapevolezza per migliorare apprendimento e performance accademica.

19 maggio, h 19-20.30

Problem solving e decision-making

Prendere decisioni autonome districandosi tra passato, condizionamenti, paure e desideri.

26 maggio, ore 19-20.30

Gestione del tempo

Gestire e ottimizzare il tempo per migliorare produttività ed equilibrio tra studio, lavoro e vita personale.

9 giugno, h 19-20.30

Come le esperienze passate influenzano il nostro presente e come svincolarsi

Come gli schemi mentali sviluppati nell'infanzia influenzano l'interpretazione della realtà e i comportamenti.

15 giugno, h 19-20.30

Perfezionismo accademico

Un fattore di rischio significativo per lo sviluppo di sintomi depressivi, ansiosi e burn-out.