

BEYOND PERFORMANCE

Laboratori di Benessere Emotivo e Gestione dello Stress
Percorsi dedicati alle dottorande e ai dottorandi dell'Università di Pavia

Il percorso di dottorato rappresenta una straordinaria opportunità di crescita scientifica e personale. È il tempo della ricerca, della scoperta, del confronto con la comunità scientifica e della costruzione della propria identità accademica.

Accanto a queste opportunità, il dottorato comporta anche sfide importanti: responsabilità crescenti, aspettative elevate, scadenze, revisioni, competizione, incertezza rispetto al futuro e il desiderio di dare sempre il meglio di sé.

Stress, ansia da prestazione e momenti di difficoltà non sono esperienze insolite né segnali di fragilità personale. Al contrario, rappresentano una dimensione comune dell'esperienza di molti giovani ricercatori e meritano di essere riconosciuti, compresi e affrontati con strumenti adeguati.

Per questo motivo il Prorettorato alla Persona e al Diritto allo Studio, la Scuola di Alta Formazione Dottorale (SAFD) e il Servizio di Counseling Psicologico dell'Università di Pavia, nell'ambito del progetto Health Mode On – PRO-BEN, promuovono *Beyond Performance*, un'iniziativa volta a sostenere il benessere psicologico delle dottorande e dei dottorandi attraverso percorsi specificamente progettati per chi svolge attività di ricerca.

I **Laboratori di Benessere Emotivo e Gestione dello Stress** costituiscono il primo intervento previsto dal progetto. Condotti da psicologi esperti nella promozione del benessere psicologico e nella gestione dello stress, offriranno strumenti concreti per affrontare con maggiore consapevolezza ed equilibrio le sfide del percorso di dottorato.

Questa prima edizione è dedicata alle dottorande e ai dottorandi dell'Università di Pavia e rappresenta il primo passo di un progetto che l'Ateneo intende progressivamente estendere anche ad altre componenti della comunità universitaria.

- Cosa offrono i laboratori -

I laboratori sono stati progettati per offrire uno spazio protetto di ascolto, confronto e apprendimento, nel quale acquisire strumenti pratici utili ad affrontare alcune delle principali sfide che possono accompagnare il percorso di dottorato.

In particolare, i partecipanti avranno l'opportunità di lavorare su:

- gestione dello stress;

- ansia da prestazione;
- riconoscimento e regolazione delle emozioni;
- momenti di blocco nello studio e nella ricerca;
- equilibrio tra vita personale e attività accademica.

Attraverso attività esperienziali, esercizi di consapevolezza, momenti di riflessione individuale e confronto all'interno del gruppo, sarà possibile sviluppare competenze e strategie utili per affrontare con maggiore equilibrio e consapevolezza le sfide della ricerca e della vita universitaria.

- **Organizzazione dei laboratori** -

Saranno attivati due laboratori, ciascuno riservato a 15 partecipanti, così da favorire un clima di ascolto, partecipazione attiva e confronto.

I percorsi saranno organizzati in:

- un laboratorio in lingua italiana;
- un laboratorio in lingua inglese.

Ogni laboratorio si articolerà in cinque incontri della durata di due ore. L'iscrizione comporta la partecipazione all'intero percorso. Non è pertanto possibile iscriversi a singoli incontri.

- **Calendario** -

Laboratorio in lingua italiana	Laboratorio in lingua inglese
Venerdì 25 settembre 2026 – 9.00-11.00	Mercoledì 23 settembre 2026 – 10.00-12.00
Venerdì 2 ottobre 2026 – 9.00-11.00	Mercoledì 30 settembre 2026 – 10.00-12.00
Venerdì 9 ottobre 2026 – 9.00-11.00	Mercoledì 7 ottobre 2026 – 10.00-12.00
Venerdì 16 ottobre 2026 – 9.00-11.00	Mercoledì 14 ottobre 2026 – 10.00-12.00
Venerdì 23 ottobre 2026 – 9.00-11.00	Mercoledì 21 ottobre 2026 – 10.00-12.00
Presso il Servizio di counseling psicologico Unipv, Palazzo Grassi, via San Gerolamo Miani 3	

- **Programma** -

Programma del laboratorio in lingua italiana	Programma del laboratorio in lingua inglese
Primo incontro – Orientarsi Ciò che conta per te Introduzione al percorso e al lavoro di gruppo. L'incontro sarà orientato alla creazione del gruppo e a una prima esplorazione del tema dei valori: ciò che conta di più per sé nella vita universitaria e personale.	Primo incontro – “Contatto” • Sviluppare la consapevolezza e rilassarsi: esplorare attraverso il corpo • Un'introduzione alla consapevolezza corporea e alla presenza mentale (mindful presence). I partecipanti impareranno a riconoscere le sensazioni fisiche, ad aumentare l'autoconsapevolezza e a utilizzare il corpo come via per il rilassamento e la regolazione emotiva.
Secondo incontro – Mappare Cosa mi allontana e cosa mi avvicina a ciò che conta L'incontro sarà dedicato a osservare il proprio funzionamento nei momenti di stress o blocco: quali pensieri, emozioni e sensazioni compaiono, quali	Secondo incontro – “Regolare” • Mare mosso, mare calmo, mare piatto: il ruolo del respiro



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

strategie vengono messe in atto per allontanare il disagio, e quali azioni possono invece avvicinare a ciò che è importante.

Terzo incontro – Sganciarsi

Riconoscere il proprio “consulente” interno e il ruolo dei pensieri

Attraverso esercizi esperienziali, i partecipanti esploreranno il ruolo della mente nei momenti di difficoltà: giudizi, autocritica, confronti, previsioni e regole rigide. L'obiettivo sarà allenare la capacità di riconoscere i pensieri come pensieri, senza doverli necessariamente seguire o combattere.

Quarto incontro – Osservare

Fermarsi, notare e fare spazio all'esperienza presente

L'incontro sarà centrato su pratiche di consapevolezza, attenzione al corpo e contatto con il momento presente. I partecipanti saranno accompagnati a osservare emozioni e sensazioni difficili, creando uno spazio di scelta tra ciò che si prova e il modo in cui si agisce.

Quinto incontro – Esplorare

Piccoli passi verso ciò che conta

L'ultimo incontro sarà dedicato all'integrazione del percorso e alla costruzione di strategie personali da portare nella vita quotidiana e universitaria. I partecipanti saranno invitati a individuare piccoli passi concreti, sostenibili e coerenti con i propri valori, anche in presenza di stress, incertezza o difficoltà.

• Un'esplorazione del respiro come strumento di regolazione emotiva. Attraverso pratiche esperienziali, i partecipanti impareranno come la respirazione possa influenzare l'attivazione fisiologica e sostenere l'equilibrio nei momenti difficili.

Terzo incontro – “Comunicare”

• Le emozioni nella danza della sintonizzazione: i confini

• Un laboratorio incentrato sulla consapevolezza emotiva, sulla connessione interpersonale e sui confini personali. I partecipanti esploreranno il modo in cui le emozioni influenzano le relazioni e come sviluppare una maggiore sintonizzazione con se stessi e con gli altri.

Quarto incontro – “Integrare”

• Le mappe come strumento per interrompere i pattern circolari

• Una sessione dedicata al riconoscimento dei pattern emotivi e cognitivi ricorrenti. Attraverso attività riflessive ed esperienziali, i partecipanti esploreranno nuove prospettive e strategie per innescare il cambiamento.

Quinto incontro – “Sostenere”

• L'importanza di sostenere l'intenzione: un menù per una mente sana

• Una sessione finale incentrata sul consolidamento delle risorse personali e sullo sviluppo di pratiche sostenibili per il benessere psicologico. I partecipanti individueranno strategie per supportare i propri propositi e mantenere un rapporto equilibrato con se stessi.

- Come manifestare il proprio interesse -

Le dottorande e i dottorandi interessati sono invitati a manifestare il proprio interesse entro il 10 settembre 2026, inviando una e-mail all'indirizzo:

serviziopsicologia@unipv.it

La comunicazione dovrà riportare:

- nome e cognome;
- corso di dottorato;
- anno di iscrizione;
- indirizzo e-mail;
- recapito telefonico.

Nell'oggetto della e-mail dovrà essere indicata una delle seguenti diciture:

- Beyond Performance – Italiano: manifestazione di interesse
- Beyond Performance – Inglese: manifestazione di interesse

- Modalità di ammissione -

Per garantire la qualità dell'esperienza formativa, ciascun laboratorio potrà accogliere un massimo di 15 partecipanti.

L'ammissione avverrà in base all'ordine di ricezione delle manifestazioni di interesse, fino a esaurimento dei posti disponibili.

Qualora il numero delle richieste fosse superiore ai posti disponibili, sarà predisposta una lista di attesa. Le dottorande e i dottorandi che non potranno essere ammessi a questa prima edizione avranno priorità di accesso alla successiva edizione del percorso, che il Prorettorato alla Persona e al Diritto allo Studio intende attivare nel corso dell'anno accademico 2026/2027.

Un invito a partecipare

Prendersi cura del proprio benessere psicologico non significa sottrarre tempo alla ricerca, ma creare le condizioni migliori per affrontarla con maggiore lucidità, equilibrio e consapevolezza.

Qualora interessati, vi suggeriamo di manifestare quanto prima il vostro interesse per i laboratori, poiché, per ragioni organizzative, le iscrizioni si chiuderanno il 10 settembre 2026.

Vi invitiamo inoltre a prendere parte all'incontro inaugurale di *Beyond Performance*, in programma il 16 settembre 2026, alle ore 14.30 in Aula del '400, dedicato al tema del benessere psicologico e dell'ansia nel percorso universitario e nella fase successiva al conseguimento del titolo. L'incontro segnerà l'avvio del progetto e offrirà un'importante occasione di riflessione e confronto.

Il programma definitivo e la locandina saranno trasmessi tra la fine di agosto e l'inizio di settembre. Nel frattempo, vi suggeriamo di riservare fin d'ora questa data nella vostra agenda.

Chi non potrà essere presente all'incontro del 16 settembre per motivi di studio o di ricerca potrà seguire l'iniziativa da remoto. Per ricevere il link di collegamento sarà sufficiente inviare una e-mail



a ufficio.propersona@unipv.it, indicando nell'oggetto: "Partecipazione da remoto a Beyond Performance (16 settembre 2026) – richiesta link".

Ogni percorso di ricerca è anche un percorso di crescita personale. *Beyond Performance* nasce per accompagnare entrambe queste dimensioni.

Cordiali saluti

Prorettorato alla Persona e al Diritto allo Studio

Cesare Zizza, Serena Lecce, Cristina Montomoli