

**“Spazio d’ascolto e counseling” Orario di ricevimento individuale  
presso il “Quality Point” (Via Balzarini 1, Colleparco) 1° e 3° lunedì  
del mese dalle 9.30 alle 12.30**

## **Spazio di ascolto e counseling**

Lo “spazio di ascolto e counseling” vuole attivare processi innovativi atti a favorire il benessere degli studenti e a potenziarne il successo negli studi.

Il servizio è offerto gratuitamente e intende fornire un aiuto agli studenti che richiedono consulenze in merito a:

1. l’orientamento (es.: analisi dei reali interessi dello studente; motivazione allo studio; validità della scelta di studi compiuta);
2. l’ambientamento (es.: difficoltà nelle relazioni con i colleghi e/o con i docenti);
3. l’organizzazione dello studio (es.: metodo di lavoro; distribuzione del tempo tra studio e riposo; difficoltà di concentrazione; efficacia dell’applicazione);
4. l’ansia da prestazione nello studio (es.: agitazione, ansia in relazione all’esame da sostenere o a specifici corsi da seguire);

Lo “spazio di ascolto e counseling” si propone inoltre di coordinare iniziative (seminari, incontri di gruppo, ecc.) mirate alla prevenzione del disagio ed al potenziamento delle soft skills.

### Premessa

L’università rappresenta un mondo ricco di stimoli e di sfide da affrontare. Nella fase della vita che coincide con il mondo universitario c’è una ricerca di senso e di significati finalizzata a costruire un’immagine di sé proiettata nel futuro in cui le scelte devono essere in sintonia con la persona, ma anche con la realizzabilità del progetto di vita. Molteplici fattori entrano in gioco, tra questi nuove consapevolezza, disillusioni, la difficile accettazione di sé, l’adattamento all’ambiente e molto altro. Per tali motivi a volte non tutto procede secondo le proprie aspettative e alcune difficoltà si ripercuotono su interruzioni, rallentamenti, riprese o miglioramenti dell’attività accademica dello studente impedendo di vivere serenamente il percorso universitario ed influenzando sul benessere

generale. Inoltre, la paura delle difficoltà del passaggio verso il mondo lavorativo, con modifica dello status, può mettere in discussione le scelte fatte in relazione a sé stessi e al futuro facendo emergere sensi di inadeguatezza, di impotenza, di incapacità a realizzare e a raggiungere obiettivi. Alla luce di questo, tentare di risolvere i problemi con i propri mezzi mettendosi alla prova per misurare la propria forza risulta fondamentale, ma, a volte, non basta e serve qualcuno che aiuti a scoprire nuove risorse che non si credeva di possedere e nuove strategie che si pensavano inesistenti.

### Obiettivo

L'obiettivo è quello di promuovere lo sviluppo delle competenze personali, relazionali, cognitive ed organizzative necessarie per conseguire autonomia e responsabilità nel percorso di studio e per far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita quotidiana.

L'obiettivo è dunque far sì che lo sportello diventi un punto di riferimento e uno spazio che offra accoglienza e ascolto e che come tale non si occupi solo del disagio, ma anche dell'aumento delle risorse e delle competenze trasversali dei ragazzi, aiutandoli ad attenuare i pregiudizi rispetto alla richiesta di aiuto, attraverso l'accettazione di dubbi, curiosità, ansie relativi sia all'ambito universitario, sia all'ambito delle relazioni, sia, più in generale, ai processi di crescita fisica, emotiva, cognitiva e al progetto di sé.

### Obiettivi specifici del servizio

Dare agli studenti che ne avvertono l'esigenza l'aiuto necessario al fine di comprendere, affrontare e superare le difficoltà che percepiscono e vivono

- creando uno spazio di ascolto e chiarificazione,
- individuando strategie appropriate per gestire i disagi legati all'esperienza universitaria,
- rendendo lo studente in grado di gestire in modo sempre più autonomo le proprie difficoltà;
- coordinando iniziative finalizzate all'acquisizione di competenze trasversali così da innescare un percorso di autoconoscenza a garanzia di successo in tutti i campi della vita

### Organizzazione del servizio

Gli studenti interessati hanno la possibilità di usufruire di un percorso individuale che consiste in un colloquio di accoglienza e tre/quattro colloqui di ascolto della durata di circa 45 minuti ciascuno. Lo scopo di tali colloqui è quello di comprendere le motivazioni che hanno portato lo studente a rivolgersi al servizio, fornire un sostegno adeguato e promuovere un processo di crescita e consapevolezza di sé.

I colloqui si svolgono su appuntamento.

Per gli incontri di gruppo si prevedono eventi formativi/seminari esperienziali della durata di una mattinata.

Le consulenze individuali ed i seminari esperienziali hanno valore formativo, didattico- educativo per una crescita personale e professionale e non possono essere considerate forme di terapia psicologiche, né hanno scopi simili.

Qualora lo studente manifestasse problemi patologici è demandato a Terapeuti specifici (in ottemperanza all'art. 348 C.P. e del D. lgs. 145/2007 art.2).

### A chi si rivolge

Lo “spazio d’ascolto e counseling” è aperto a tutti gli studenti dell’Università degli Studi di Teramo.

Per fissare un appuntamento individuale occorre telefonare o inviare una e-mail al numero o all'indirizzo riportato fra i contatti con la correttezza di disdire l'appuntamento almeno 24 ore prima, in caso di impossibilità a presentarsi al colloquio concordato.

### Privacy

Per garantire la riservatezza, tutti i dati che emergeranno presso lo “Spazio d’ascolto e counseling” saranno trattati esclusivamente dal professionista che gestirà il servizio, nel rispetto del segreto professionale e delle disposizioni di legge in merito alla tutela della Privacy.

### Orario di ricevimento individuale

Gli incontri individuali si terranno presso la sede del ‘Quality Point’ (Via Balzarini 1, Colleparco) il 1° e 3° lunedì del mese dalle 9.30 alle 12.30.

### Eventi formativi/seminari esperienziali di gruppo

Il progetto “Spazio d’ascolto e counseling” prevede iniziative di gruppo mirate alla prevenzione del disagio, alla individuazione delle risorse personali, al potenziamento delle competenze trasversali tramite eventi formativi/seminari esperienziali effettuati con cadenza ritmica (es. il quarto venerdì mattina di ogni mese) con riconoscimento di 0.5 CFU ad incontro (con specifiche nei diversi CdS).

### Sensibilizzazione

La conoscenza dello “Spazio d’ascolto e counseling” verrà attuata attraverso i social network e tramite locandine/volantini nelle bacheche dei luoghi di aggregazione degli studenti dell’Ateneo.

### Valutazione

La verifica del raggiungimento degli obiettivi prefissati verrà svolta in itinere, anche per attivare eventuali azioni di sostegno e recupero, e alla fine del percorso formativo per verificare il raggiungimento degli obiettivi.

Gli strumenti per la verifica in itinere saranno realizzati sia attraverso il riscontro negli incontri successivi, sia attraverso le esercitazioni pratiche previste nel percorso.

Per gli eventi formativi di gruppo si proporrà la somministrazione di un questionario di gradimento di verifica dei risultati, delle aspettative soddisfatte e delle eventuali proposte migliorative.

### RESPONSABILE DEL SERVIZIO

Dr.ssa Alessandra Martelli

Email: [amartelli@unite.it](mailto:amartelli@unite.it)

Pagina Facebook: Spazio di ascolto e counseling- Università di Teramo