



**Ansia e stress?
Difficoltà nello studio?
Decisioni problematiche?**

Laboratori E.U.Re.k.a.

Autunno 2017

PROGETTO AGIATA-MENTE

**Metodo di
studio**

**Gestione
dell'ansia**

**Problem
solving e
decision
making**

I Laboratori hanno l'obiettivo di promuovere il benessere e la crescita personale, di fornire a studentesse e studenti le risorse e le abilità necessarie per affrontare con serenità il percorso e la vita universitaria.



Progetto Agiata-Mente Università degli studi di Udine

I Laboratori Autunno 2017

a cura del Servizio di Consulenza Psicologica E.U.Re.k.a.

		Posti	Sede Udine	Date	Ora
GESTIONE DELL'ANSIA	Daniele Fedeli	20	Via Margreth 3 Aula 3	<i>Lunedì</i> 20 novembre 2017 27 novembre 2017	14-16
METODO DI STUDIO	Fulvia Vogric	20	Viale Ungheria 20 Aula 10	<i>Martedì</i> 21 novembre 2017 28 novembre 2017	14 -16
PROBLEM SOLVING E DECISION MAKING	Manuela Croatto	20	Via Gemona 92 Aula T7	<i>Mercoledì</i> 22 novembre 2017 29 novembre 2017	14-16

- ✓ **La partecipazione è gratuita** e aperta a tutti gli studenti iscritti ai Corsi di Laurea triennali e ai Corsi di Laurea Magistrale dell'Università degli Studi di Udine.
- ✓ Ogni Laboratorio prevede un **numero massimo di partecipanti**. In caso di prenotazioni superiori al numero previsto, la selezione avverrà in base all'ordine cronologico di prenotazione dando priorità agli studenti iscritti ai Corsi di Laurea triennale e ai primi tre anni dei Corsi di Laurea Magistrale a ciclo unico.
- ✓ Il tipo di attività richiede l'**impegno** ad essere presenti a tutti gli incontri del singolo Laboratorio. Gli studenti che verranno ammessi alla partecipazione e non si presenteranno agli incontri senza aver preventivamente comunicato l'assenza non potranno partecipare alla successiva edizione dei Laboratori.
- ✓ Al termine dei due incontri previsti per ogni Laboratorio verrà rilasciato attestato di partecipazione (solo agli studenti presenti ad entrambe le giornate).
- ✓ Tutti i Laboratori si svolgono a Udine.

PRENOTATI

entro **lunedì 13 novembre 2017**

collegandoti alla pagina www.uniud.it/iscrizionilabeureka e compilando il modulo in tutte le sue parti:

- il tuo nominativo.
- il nome del laboratorio a cui sei interessato (*una richiesta per ogni laboratorio se sei interessato a più di uno. In tal caso verrai inserito solo nella graduatoria relativa alla prima richiesta inviata mentre per la/e altre verrai inserito nell'elenco delle riserve da cui si attingerà per eventuali ripescaggi solo nel caso di posti ancora liberi dopo l'esaurimento delle graduatorie*)
- il tipo ed il Corso di studi a cui sei iscritto
- l'anno di iscrizione
- il tuo indirizzo mail
- un tuo recapito telefonico.

L'elenco degli studenti ammessi ai laboratori e le liste degli ammessi con riserva saranno pubblicate

da mercoledì 15 novembre 2017 nella pagina dedicata ai Laboratori E.U.Re.k.a., raggiungibile collegandoti a

<http://www.uniud.it/it/didattica/area-servizi-studenti/servizi-studenti/orientamento-e-consulenza-psicologica/consulenza-psicologica-e-servizi-e.u.re.k.a/>

Per informazioni:

Servizio E.U.Re.k.a. laboratorieureka@uniud.it - Area Servizi agli studenti, Servizio orientamento: **tel.0432 556215**