



**Ansia e stress?  
Difficoltà nello studio?  
Dubbi sulle proprie capacità?**

# **Laboratori E.U.Re.k.a.**

Autunno 2015

**PROGETTO AGIATA-MENTE**

**Metodo di  
studio**

**Gestione  
dell'ansia**

**Sviluppo  
abilità  
individuali**

**Risorse  
personali e  
futuro  
professionale**

*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.*



## I Laboratori autunno 2015

Tutti i Laboratori prevedono **4 incontri** ciascuno e **si svolgono a Udine**.

	Docente	Posti	Sede	Date	Ora
<b>RISORSE PERSONALI E FUTURO PROFESSIONALE</b>	Francesca Bassi	20	Viale Ungheria 20	<i>Mercoledì</i> 18 novembre 2015 2, 9, 16 dicembre 2015	14-17
<b>METODO DI STUDIO</b>	Fulvia Vogric	15	Viale Ungheria 20	<i>Giovedì</i> 19, 26 novembre 2015 3, 10 dicembre 2015	14-17
<b>SVILUPPO ABILITA' INDIVIDUALI</b>	Silvana Tiani	15	Via delle Scienze 208	<i>Lunedì</i> 23, 30 novembre 2015 14, 21 dicembre 2015	14-17
<b>GESTIONE DELL'ANSIA</b>	Gabriella Alessandri	15	Via Gemona 92	<i>Martedì</i> 24 novembre 2015 1, 15, 22 dicembre 2015	14-17

- ✓ **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.

### PRENOTATI

entro **mercoledì 11 novembre 2015**, inviando una mail a [laboratorieureka@uniud.it](mailto:laboratorieureka@uniud.it)

Nella mail dovrà essere indicato:

IN OGGETTO: il nome del laboratorio e il tuo nominativo.

NEL TESTO DELLA MAIL: il laboratorio a cui sei interessato, il tuo nominativo, il Corso di studi, l'anno di iscrizione ed un tuo recapito telefonico.

Nel caso di interesse per più Laboratori, dovrà essere inviata una mail per ciascuno di essi.

L'elenco degli studenti ammessi ai laboratori e le liste degli ammessi con riserva saranno pubblicate **da lunedì 16 novembre 2015** 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](mailto:laboratorieureka@uniud.it)

Area Servizi agli studenti, Servizio orientamento: **tel.0432 556215**