

Ciclo di Seminari Formativi di Gruppo:

ORIENTARSI NEL PROPRIO PERCORSO DI STUDI NEL PERIODO DELLA PANDEMIA

Quali strategie per riorientarsi nel proprio percorso universitario

- Lunedì **30 Maggio** dalle **10.00 alle 13.00** Aula U6-22
«Long-Covid e Percorso di Studi: Quale Relazione e Quali Conseguenze»
- Lunedì **13 Giugno** dalle **ore 10.00 alle ore 14.00** Aula Seminari (4288) - 4°Piano - U6
«Incontri individuali o a piccolo gruppo»
- Lunedì **04 Luglio** dalle **ore 10.00 alle ore 13.00** Aula Seminari (4288) - 4°Piano - U6
«Università e Opportunità: una Visione d'insieme»

Nel corso degli incontri verranno approfondite tematiche che riguardano le **conseguenze long-covid** sul percorso di studi e, in particolare, verranno analizzati i **metodi** che possono essere sia efficaci per affrontare le situazioni che generano **ansia e stress**, sia funzionali a ripristinare il **benessere psicologico** legato al proprio percorso formativo.

Gli incontri saranno **a numero chiuso**, chiunque fosse interessato può contattare la dott.ssa Cristina Liviana Caldiroli, relatrice degli incontri, all'indirizzo: cristina.caldirola@unimib.it

La **dott.ssa Caldiroli**, Ph.D, Psicologa, Psicoterapeuta, svolge attività di ricerca presso il Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione "Riccardo Massa", e si occupa di Psicologia Clinica del Benessere e dell'Empowerment della Persona, con particolare attenzione al potenziamento delle abilità individuali.