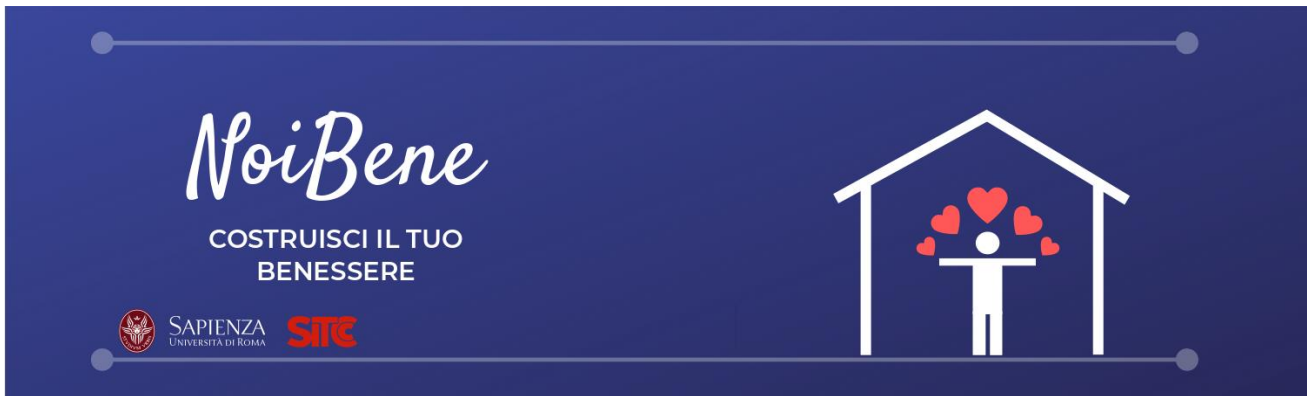


NoiBene – Il programma Sapienza di promozione del benessere e di prevenzione del disagio psicologico



NoiBene è un programma di intervento, ispirato all'approccio di auto-aiuto guidato, che mira alla prevenzione del disagio psicologico e alla promozione di una condizione di benessere attraverso lo sviluppo delle conoscenze inerenti la salute mentale, la promozione di comportamenti maggiormente positivi e flessibili e attraverso il potenziamento di competenze trasversali (i.e. *life skills*). NoiBene prevede lo svolgimento di una serie di moduli di auto-apprendimento relativi a diversi aspetti del funzionamento psicologico e relazionale che la ricerca scientifica ritiene rilevanti per il benessere e la realizzazione della persona. In particolare, il programma promuove il potenziamento della consapevolezza e della regolazione emotiva, favorisce lo sviluppo di modalità di risposta funzionali a eventi stressanti o critici. Inoltre, attraverso compiti di orientamento, l'elaborazione di emozioni positive, la comunicazione empatica, e il perseguimento di scopi, anche relativi alla performance accademica, promuove l'impegno verso valori e il soddisfacimento dei bisogni della persona. Infine, NoiBene mira a prevenire diverse forme di disagio psicologico con l'implementazione di moduli di apprendimento che mirano al superamento di alcuni tra i principali fattori di vulnerabilità: il perfezionismo, il pensiero ripetitivo e l'evitamento esperienziale.

Ogni studente di Sapienza può prendere parte al programma NoiBene scegliendo tra due modalità: svolgere il programma online ed essere seguiti, eventualmente, a distanza da un Tutor oppure partecipare a un ciclo di incontri di gruppo e svolgere le attività on-line.

Percorso online

La partecipazione al percorso online implica l'iscrizione al portale NoiBene (www.noibene.it). Il percorso ha inizio con una serie di questionari diagnostici per la valutazione della personalità, del funzionamento psicologico e del livello di benessere. Sulla base della prima valutazione è possibile creare un percorso ad *hoc* che risponda alle esigenze di ogni partecipante. Dopo aver definito il profilo di ogni studente è possibile iniziare il percorso con NoiBene attraverso lo svolgimento dei vari moduli di apprendimento. Ogni modulo contiene spiegazioni delle tematiche affrontate, attività, esercizi e strumenti di automonitoraggio. Essendo un programma online sarà lo studente a decidere quando accedere al programma e quanto tempo dedicare ogni giorno al programma dosando il suo impegno in funzione delle sue priorità. Seguendo le tempistiche consigliate dal Team NoiBene il programma NoiBene può essere svolto in circa 2 mesi (35 ore di attività circa).

Modalità di gruppo

La modalità di gruppo implica la partecipazione a degli incontri di gruppo (max 15 persone) tenuti dai membri del Team NoiBene. Ogni incontro sarà incentrato su uno dei moduli di NoiBene e quindi verranno trattate le tematiche relative al benessere e alla vulnerabilità attraverso spiegazioni teoriche, esercizi e attività pratiche. Durante il percorso di gruppo lo studente sarà iscritto al portale NoiBene e svolgerà il percorso online parallelamente al percorso di gruppo. Il percorso di gruppo prevede 6 incontri presso la Facoltà di Medicina e Psicologia (Via dei Marsi, 78) due sabati al mese dalle 9.30 alle 13.30 (45 ore di attività circa). Il calendario sarà aggiornato periodicamente direttamente sul sito www.noibene.it. Per partecipare ai gruppi NoiBene è necessario iscriversi inviando una e-mail a noibene@uniroma1.it.

Per informazioni

Tel. 0649917620
noibene@uniroma1.it

Responsabile scientifico

Prof. Alessandro Couyoumdjian
Alessandro.couyoumdjian@uniroma1.it
Dipartimento di Psicologia
Via dei Marsi 78, stanza 1L