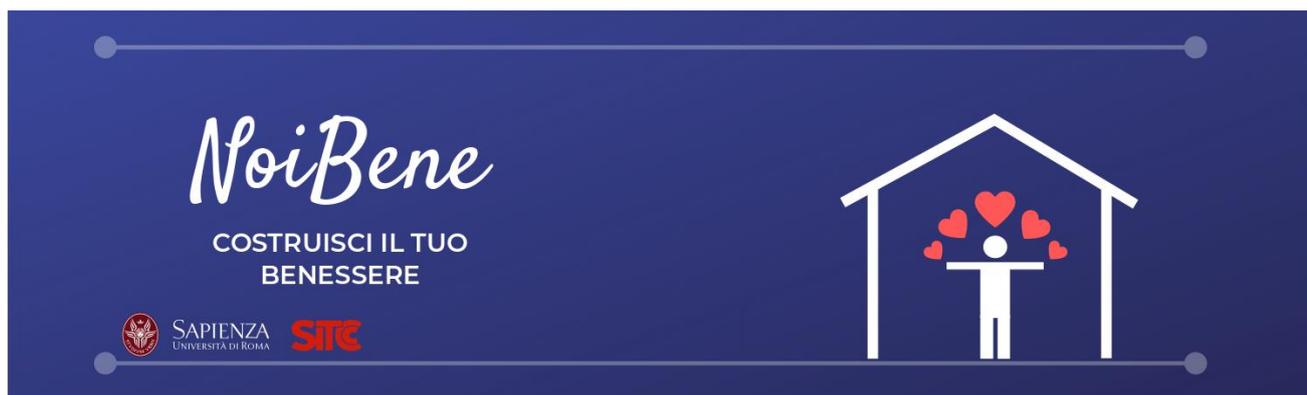


# NoiBene – Il programma Sapienza per la promozione del benessere e per la prevenzione del disagio psicologico



NoiBene è un programma di intervento psicologico gratuito per gli studenti di Sapienza. NoiBene 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 la realizzazione di sé, l'impegno verso i propri valori e il soddisfacimento dei bisogni di base 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 qui di seguito descritte. **La partecipazione al percorso, essendo focalizzato sul potenziamento delle competenze trasversali, permette di avere un attestato utile allo svolgimento dei CFU o delle ore previsti per le attività extracurricolari (Altre Attività Formative, AAF) dei corsi di laurea.**

## Percorso online

**Il percorso, ispirato all'approccio di auto-aiuto guidato, ha inizio con una serie di questionari per la valutazione 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 (di circa 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 a quello di gruppo. Quest'ultimo prevede 6 incontri presso la sede di via dei Marsi 78 della Facoltà di Medicina e Psicologia (aule da definire) organizzati o di venerdì o di sabato (9.30 alle 13.30) ogni due settimane. In questo caso il percorso prevede circa 45 ore di attività. Il calendario degli incontri sarà aggiornato periodicamente direttamente sul sito [www.noibene.it](http://www.noibene.it).

## Per informazioni e iscrizioni

Tel. 0649917620  
noibene@uniroma1.it  
[www.noibene.it](http://www.noibene.it)

## Responsabile scientifico

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