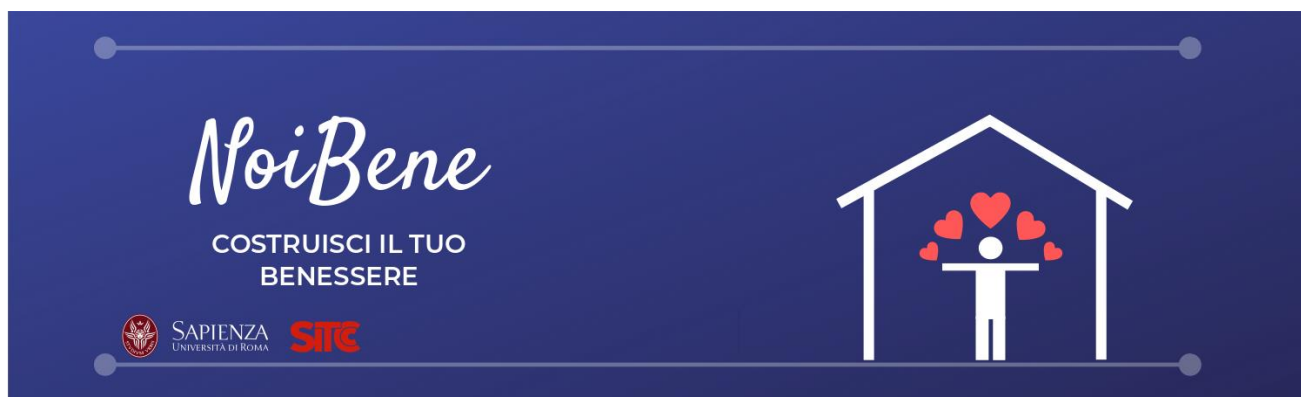


NoiBene – Il programma Sapienza per la promozione del benessere e per la prevenzione del disagio psicologico



NoiBene è un programma di intervento psicologico 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 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.

Il percorso online, ispirato all'approccio di auto-aiuto guidato, ha inizio con 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 del partecipante 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 il partecipante 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). **All'inizio del percorso uno psicologo di NoiBene viene assegnato al partecipante per seguirne il percorso settimanalmente e per offrire sostegno psicologico e consulenza qualora fosse necessario.**

Gli studenti di Sapienza possono prendere parte al programma NoiBene scegliendo tra due modalità (online o di gruppo). In questi casi, **la partecipazione al programma permette di avere un attestato di frequenza che potrà essere riconosciuto e valorizzato in CFU come "Altre Attività Formative, AAF" del corso di laurea.**

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 0649917620
noibene@uniroma1.it
www.noibene.it

Responsabile scientifico

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