



BENESSERE, COOPERAZIONE E INCLUSIONE NELLA VITA UNIVERSITARIA

Laboratorio online rivolto a studentesse e studenti universitari, per sviluppare competenze personali e relazionali per migliorare la qualità della propria esperienza accademica.

A cura del **Dott. Fabio Ardolino** e della **Dott. Michele Lapicciarella**

Coordinamento: Dott.ssa Martina Galli, Referente del Rettore per l'inclusione e l'equità e responsabile scientifico PROBEN, dott. Stefano Scippo

Il laboratorio online è pensato per studenti e studentesse universitari/e e mira a sviluppare competenze personali e relazionali per migliorare la qualità della propria vita accademica. Strutturato in quattro incontri di quattro ore, il percorso combina attività esperienziali, momenti di riflessione individuale, lavori di gruppo e lezione euristica per promuovere il coinvolgimento attivo dei partecipanti.

incontro 1

BENESSERE E STUDIO: STRATEGIE PER VIVERE L'UNIVERSITÀ CON EQUILIBRIO

>> Lunedì 15 settembre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 1 (Dott. Ardolino) - gruppo 2 (Dott. Lapicciarella)

o in alternativa

>> Giovedì 18 settembre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 3 (Dott. Ardolino) - gruppo 4 (Dott. Lapicciarella)

incontro 2

AGGREGARSI PER CRESCERE: COOPERAZIONE, INCLUSIONE E RELAZIONI TRA PARI

>> Martedì 23 settembre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 1 (Dott. Ardolino) - gruppo 2 (Dott. Lapicciarella)

o in alternativa

>> Giovedì 25 settembre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 3 (Dott. Ardolino) - gruppo 4 (Dott. Lapicciarella)

incontro 3

DIALOGO CHE FUNZIONA: COMUNICARE CON CHIAREZZA ED EMPATIA

Lunedì 29 settembre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 1 (Dott. Ardolino) - gruppo 2 (Dott. Lapicciarella)

o in alternativa

Giovedì 2 ottobre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 3 (Dott. Ardolino) - gruppo 4 (Dott. Lapicciarella)

incontro 4

INCLUDERE PER AGIRE: DAL BENESSERE PERSONALE ALLA COMUNITÀ UNIVERSITARIA

Lunedì 6 ottobre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 1 (Dott. Ardolino) - gruppo 2 (Dott. Lapicciarella)

o in alternativa

Giovedì 9 ottobre 2025: h. 15.00-19.00

Gruppo 3 (Dott. Ardolino) - gruppo 4 (Dott. Lapicciarella)



Il laboratorio dura 25 ore ed è aperto a tutta la comunità studentesca dell'Università degli Studi della Tuscia, nonché delle Università partner del Progetto **PROBEN-"WAVE"**.

La partecipazione potrà dare luogo al riconoscimento di CFU, previa richiesta che lo/a studente/essa dovrà rivolgere al proprio Corso di Studio di afferenza.

Le 25 ore sono ripartite in 4 incontri in modalità on-line sincrona, da 4 ore ciascuna per un totale di 16 ore, più 9 ore di lavoro in modalità on-line asincrona.



Per iscriversi:



Maggiori informazioni:
giorgia.trudu@studenti.unitus.it