



**POSSIBLE**

## PER FISSARE UN APPUNTAMENTO

scegli tra queste modalità

c/c Palazzo Chiaia-Napolitano  
martedì 11:00/13:00  
venerdì 10:00/12:00

Email all'indirizzo  
[counseling@uniba.it](mailto:counseling@uniba.it)

Compilando il form a questo link:  
[www.tinyurl.com/unibapsy](http://www.tinyurl.com/unibapsy)

Scannerizza il QR Code



È molto importante  
non trascurare  
i segnali del disagio psicologico  
e affrontarli con l'aiuto  
di professionisti della salute mentale.

## SERVIZI INTEGRATI DI COUNSELING PSICOLOGICO

GUIDA PRATICA



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI BARI  
ALDO MORO

Counseling  
Psicologico  
Uniba

# LE SFIDE DELL'UNIVERSITÀ

La carriera universitaria di uno studente o di una studentessa è ricca di sfide, come adeguare il proprio metodo di studio, confrontarsi con colleghi e colleghe e con professori e professoressse o gestire la performance accademica.

Tra l'ansia da esame e le grandi aspettative verso il futuro, lo studente o la studentessa può trovarsi in difficoltà e sviluppare malessere, sentirsi impotente o in confusione o mettere in discussione la sfera personale e relazionale.

Tutto ciò è aggravato dall'isolamento sociale cui l'emergenza pandemica, nell'ultimo periodo, ci ha costretti.



## COSA FARE

Ciascuno di noi può manifestare le proprie difficoltà con modalità e in tempi diversi. Le motivazioni e gli intrecci dei vari ambiti di vita si rivelano a volte difficili da esprimere o definire.

Quello che è visibile sono piccoli segnali legati principalmente alle difficoltà di studio che talvolta si ripercuotono su altri ambiti di vita.

È importante ascoltare chi sta manifestando questi segnali e accompagnarlo o accompagnarla in maniera non giudicante verso servizi e professionisti che possono accogliere il bisogno di supporto.



Il **Servizio Counseling** nasce per rispondere alle esigenze degli studenti e delle studentesse dell'Università di Bari di avere uno spazio di ascolto e confronto con professionisti esperti sulle difficoltà della vita universitaria e sulle strategie per fronteggiarle.

È orientato alla **promozione del benessere** con particolare attenzione agli studenti e alle studentesse che sperimentano un personale disagio correlato a transizioni, interruzioni, blocchi e/o ritardi nel perseguimento degli obiettivi di carriera.

I percorsi attivi sono tre:

1. **Supporto** per la gestione dello stress nel contesto universitario e sostegno alla fragilità emotiva
2. **Percorso** ad orientamento dinamico individuale e/o di gruppo finalizzato all'esplorazione del sé
3. **Training** su organizzazione dello studio, gestione strategica del tempo, motivazione allo studio

Sulla base delle specifiche esigenze, gli psicologi e gli psicoterapeuti incaricati sapranno orientare lo studente o la studentessa nella scelta del percorso più affine alla richiesta avanzata.