



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



dalla **P**revenzione alla **R**iduzione
dell'**I**mpairment **A**dattivo

PROGETTO PRO-BEN PRIMA DALLA PREVENZIONE ALLA RIDUZIONE DELL'IMPAIRMENT ADATTIVO

Spesa finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 1396 del 18 SETTEMBRE 2024 – Bando PRO-BEN2 Codice Progetto Proben2024_0000013 CUP: C53C24001700001

SETTIMANA DEL BENESSERE PSICOLOGICO ED ESISTENZIALE DEGLI STUDENTI



UNIVERSITÀ DI NAPOLI
L'ORIENTALE



21, 22 e 23 settembre 2026

Conoscere - Sperimentare - Condividere

Un percorso per stare bene all'università, insieme

Tre giornate dedicate al benessere psicologico ed esistenziale degli studenti e delle studentesse, per riflettere insieme sulle difficoltà, sulle relazioni, sulle aspettative e sulle risorse che accompagnano il percorso universitario.

Attraverso attività laboratoriali, momenti di confronto e esperienze partecipative, l'iniziativa intende offrire alla comunità studentesca uno spazio per interrogarsi sul proprio rapporto con lo studio, con gli altri e con sé stessi, affrontando temi quali il benessere psico-fisico, l'ansia e le difficoltà relazionali, la procrastinazione, il rapporto con le aspettative e con la performance, nonché la possibilità di riconoscere e normalizzare l'errore e il fallimento come parte integrante di ogni percorso di crescita.

I diversi momenti della Settimana saranno coordinati e condotti dalle psicologhe della Cooperativa INTRA, impegnate nel Servizio di supporto psicologico ADISURC- L'Orientale, nonché dalle psicologhe coinvolte nelle attività del progetto PROBEN PRIMA, le quali accompagneranno gli studenti nello svolgimento delle diverse esperienze proposte, favorendo momenti di ascolto, confronto e riflessione condivisa.

Le attività saranno realizzate in piccoli gruppi, previa prenotazione attraverso apposito form, e avranno una durata massima di circa due ore.

Lunedì 21 settembre | **CONOSCERE** Apertura della Settimana del Benessere psicologico ed esistenziale degli studenti

Ore 10.30 - 11.00 | Aula T2 | Palazzo del mediterraneo

Saluti istituzionali

Prof. R. Tottoli - Magnifico Rettore

Dott. G. Festinese - Direttore Generale

Prof.ssa K. Russo - Delegata del Rettore per l'Orientamento, Tutorato e Inclusività / Delegata del Rettore per Disabilità e DSA

Dott. P. Vicini - Direttore ADISURC

Dott.ssa M. Pace - Referente scientifica del Progetto ProBen PRIMA

Ore 11.00 - 12.30 | Aula T2 | Palazzo del mediterraneo | **ESAMI IN VISTA? GIOCHIAMOCOLA!**

Un laboratorio di gioco di ruolo per affrontare in modo creativo e condiviso l'ansia legata alla sessione di esame.

a cura della dott.ssa Chiara Maggiore e della dott.ssa Flavia Serio – Psicologhe Progetto ProBen PRIMA

Durata: h 1.30 | Partecipazione: su prenotazione, in piccoli gruppi.

Martedì 22 settembre | **SPERIMENTARE CI STAI? Il consenso non si presume: si costruisce nella relazione**

Ore 09.30 - 11.30 | Aula 4.2 | Palazzo Giusso

Non sempre un sì, un no o un silenzio raccontano da soli ciò che sta accadendo tra due persone.

A cura delle psicologhe del Progetto ProBen PRIMA dott.ssa Chiara Maggiore e dott.ssa Flavia Serio e

della dott.ssa Sara Gemma – Mediatrice culturale del Progetto ProBen PRIMA.

Durata: 2 ore | Partecipazione: su prenotazione.

Mercoledì 23 settembre | **CONDIVIDERE**

Ore 12.00 - 13.30 | Aula 4.2 | Palazzo Santa Maria Porta Coeli

Stress e ansia in università: Cosa succede e cosa possiamo fare.

a cura della dott.ssa Chiara Scuotto – psicologa del Progetto ProBen PRIMA

Durata: 1.30 | Partecipazione: su prenotazione, in piccoli gruppi.

Ore 15.00 - 17.00 | Aula T3 | Palazzo Corigliano | **CONDIVIDERE Know your Knot**

Il percorso universitario può essere accompagnato da aspettative molto elevate: superare tutti gli esami, rispettare i tempi previsti, ottenere risultati soddisfacenti, dimostrare continuamente di essere all'altezza. Ma cosa accade quando qualcosa non va come previsto?

a cura della dott.ssa Maria Gallizzo e della dott.ssa Slava Gricenko – INTRA Cooperativa sociale per Servizio supporto psicologico ADISURC- L'Orientale.

Durata: 2 ore | Partecipazione: su prenotazione, in piccoli gruppi.

INFO POINT BENESSERE Attività trasversale – 21, 22 e 23 settembre

Per tutta la durata della Settimana saranno attivati, presso le diverse sedi dell'Ateneo, gli **InfoPoint Benessere**, pensati come spazi di informazione, orientamento e primo confronto sui temi del benessere psicologico e della vita universitaria. Gli studenti e le studentesse potranno ricevere informazioni sui servizi e sulle opportunità offerte dall'Ateneo e da ADISURC, con particolare riferimento al servizio di supporto psicologico, alle attività di orientamento e tutorato, ai servizi dedicati a studenti e studentesse con disabilità e DSA, nonché alle iniziative realizzate nell'ambito del progetto PROBEN.

Le psicologhe impegnate nel Servizio di supporto psicologico ADISURC-L'Orientale e quelle coinvolte nelle attività del progetto PROBEN saranno inoltre presenti presso gli InfoPoint in specifici momenti della giornata, offrendo agli studenti la possibilità di un confronto diretto e informale e di un primo momento di ascolto e orientamento sui temi affrontati nell'ambito della Settimana del Benessere.

Gli InfoPoint costituiranno inoltre un punto di riferimento per ricevere materiale informativo e gadget dell'iniziativa, conoscere il programma delle attività, ricevere supporto per l'iscrizione ai singoli incontri e accedere, attraverso appositi QR code, al form di prenotazione e ai questionari di valutazione.

Per partecipare all'esperienza è necessario iscriversi al seguente link

<https://forms.cloud.microsoft/e/56Usw6mQKR>

StaiChill.it

