

## **PROGETTO UNIFORMAMENTE**

*Sostegno psicologico e didattico per studenti universitari*

**DESTINATARI:** Il progetto è stato sviluppato per far fronte alle necessità degli universitari in difficoltà durante il loro percorso di studi; rivolto a studenti universitari che frequentano un corso di laurea triennale o magistrale indipendentemente dalla loro facoltà.

**BISOGNO:** Spesso gli universitari si trovano in condizioni di crisi legate a pressioni e aspettative esterne o interne. Con questa iniziativa, la nostra cooperativa vuole offrire l'opportunità a tutti di riconsiderare i propri propositi al fine di vivere al meglio questa fase della loro vita.

### **OBIETTIVI GENERALI**

1. fornire ascolto e dialogo a chiunque ne abbia bisogno
2. favorire la conoscenza di se stessi e delle proprie difficoltà
3. proporre il confronto tra studenti con trascorsi ed esperienza diverse
4. incentivare l'aiuto reciproco in un contesto in cui spesso la competitività prevale sulle relazioni interpersonali.

### **ATTIVITÀ E METODOLOGIA**

1. organizzazione di incontri di gruppo in cui esprimere le proprie difficoltà e pensieri con un'assistenza professionale.
2. organizzazione di gruppi di studio per condividere metodi e approcci alle varie discipline.
3. programmazione di incontri individuali per un maggiore sostegno psicologico

**VALORE AGGIUNTO DELLA PROPOSTA:** La nostra cooperativa sottolinea la possibilità e l'accessibilità di percorsi psicologici e di sostegno in ogni momento della vita universitaria indipendentemente dalla facoltà frequentata.

### **TEMPI**

- per quanto riguarda gli incontri di gruppo, la nostra proposta è quella di offrire appuntamenti periodici (ogni due settimane) riservati ad un numero prestabilito di studenti, che resterà invariato fino al termine del percorso che durerà sei mesi.
- i gruppi di studio si terranno una volta a settimana, in relazione alle sessioni, in base alle necessità e avranno una durata media di due ore.
- a disposizione di chi desidera un maggiore aiuto, è possibile riservare una seduta di prova singolarmente con un professionista, per comprendere al meglio quale sia il miglior approccio per se stessi e la propria situazione.