



**UNIVERSITÀ  
DI VERONA**

Direzione Didattica e Servizi agli Studenti  
Ufficio Orientamento allo Studio



Progetto realizzato in collaborazione  
con Cosp Verona

Attività di orientamento scolastico e  
professionale

# COUNSELLING DI ORIENTAMENTO UNIVERSITARIO in itinere

*Ti trovi in un momento di difficoltà o di impasse con gli studi?*

*Hai dubbi sul percorso universitario scelto?*

*Hai qualche difficoltà nel sostenere gli esami?*

*Hai difficoltà nell'organizzare il tempo per studiare?*

*Devi trovare la giusta motivazione allo studio?*

*Vorresti capire meglio le tue risorse personali?*

## Ecco la risposta alle tue domande!!!

L'Università di Verona offre un servizio di counselling di orientamento rivolto ai propri studenti per aiutarli a riflettere sul percorso di studi intrapreso.

## Che cos'è il counselling di orientamento universitario in itinere?

È un servizio di ascolto e confronto per gli studenti che si trovano in difficoltà durante il percorso di studi. È uno strumento che facilita lo sviluppo delle risorse personali, migliorando la conoscenza di sé. L'attività consiste in uno o più colloqui, della durata di circa un'ora, con un esperto di orientamento.

Gli obiettivi del servizio sono i seguenti:

- individuare strategie idonee a fronteggiare e gestire disagi personali e difficoltà nel corso dell'esperienza universitaria;
- promuovere e rinforzare le capacità autonome dello studente per evitare il rallentamento o l'abbandono del corso di studi;
- creare uno spazio di confronto e di riflessione per effettuare scelte consapevoli.

## Seminari

Durante il corso dell'anno accademico verranno organizzati anche alcuni seminari tematici che, in una situazione di gruppo, permetteranno di aiutare lo studente ad individuare e potenziare il metodo di studio più idoneo alle proprie esigenze, ad imparare a gestire l'ansia d'esame e a scoprire le proprie risorse attraverso lo strumento del Bilancio di competenze.

Tutti i dettagli organizzativi, numero di partecipanti, date e programmi dei seminari saranno pubblicati sul sito: [www.univr.it/orientamento](http://www.univr.it/orientamento)

### Seminario "Come gestire l'ansia d'esame"

La gestione dell'ansia è difficile nei momenti di stress o quando ci sono troppi impegni da portare a termine, scadenze ed esami da preparare. Questo percorso è pensato per aiutare lo studente a gestire al meglio le proprie risorse personali e i tempi in modo consapevole e razionale.

### Seminario "Bilancio di competenze dello studente"

Individuare e riconoscere le proprie risorse personali, capire quali sono gli strumenti utili per rendere efficace il proprio percorso di studio.

Ecco i temi trattati in questo workshop. Sarà possibile concludere il percorso con un colloquio individuale.

### Seminario "Pianificare uno studio efficace"

Avere un metodo di studio permette di affrontare al meglio la gestione del tempo e l'organizzazione dello studio, adattare il proprio metodo di apprendimento alle nuove materie accademiche e di arrivare agli esami preparati. Questo percorso ha l'obiettivo di accompagnare lo studente nell'individuare il metodo di studio più adatto alle proprie esigenze e far acquisire strategie utili per studiare con serenità e profitto.

### Info e Orari

Front Office: per informazioni e appuntamenti

**martedì, dalle 14.30 alle 17.00**  
**giovedì, dalle 10.00 alle 12.30**

Per informazioni e per fissare i colloqui di counselling è necessario contattare il servizio telefonicamente, di persona negli orari di front-office o tramite e-mail. Gli appuntamenti verranno fissati in rapporto alla disponibilità sia degli utenti sia degli esperti di orientamento.

I colloqui si terranno presso:  
l'Ufficio Orientamento allo Studio  
Chiostro San Francesco,  
Via San Francesco, 22  
37129 - Verona

**Il servizio è gratuito**  
Tel. 045 8028603  
Mail: [counselling@dateneo.univr.it](mailto:counselling@dateneo.univr.it)  
Web: [www.univr.it/orientamento](http://www.univr.it/orientamento)

Gli esperti di orientamento saranno presenti anche durante i seguenti eventi:

**OPEN WEEK febbraio/luglio**  
(calendario dettagliato sul sito web  
[www.univr.it/orientamento](http://www.univr.it/orientamento))

**Salone di orientamento JOB&ORIENTA**  
26-28 novembre 2015 presso Verona Fiere