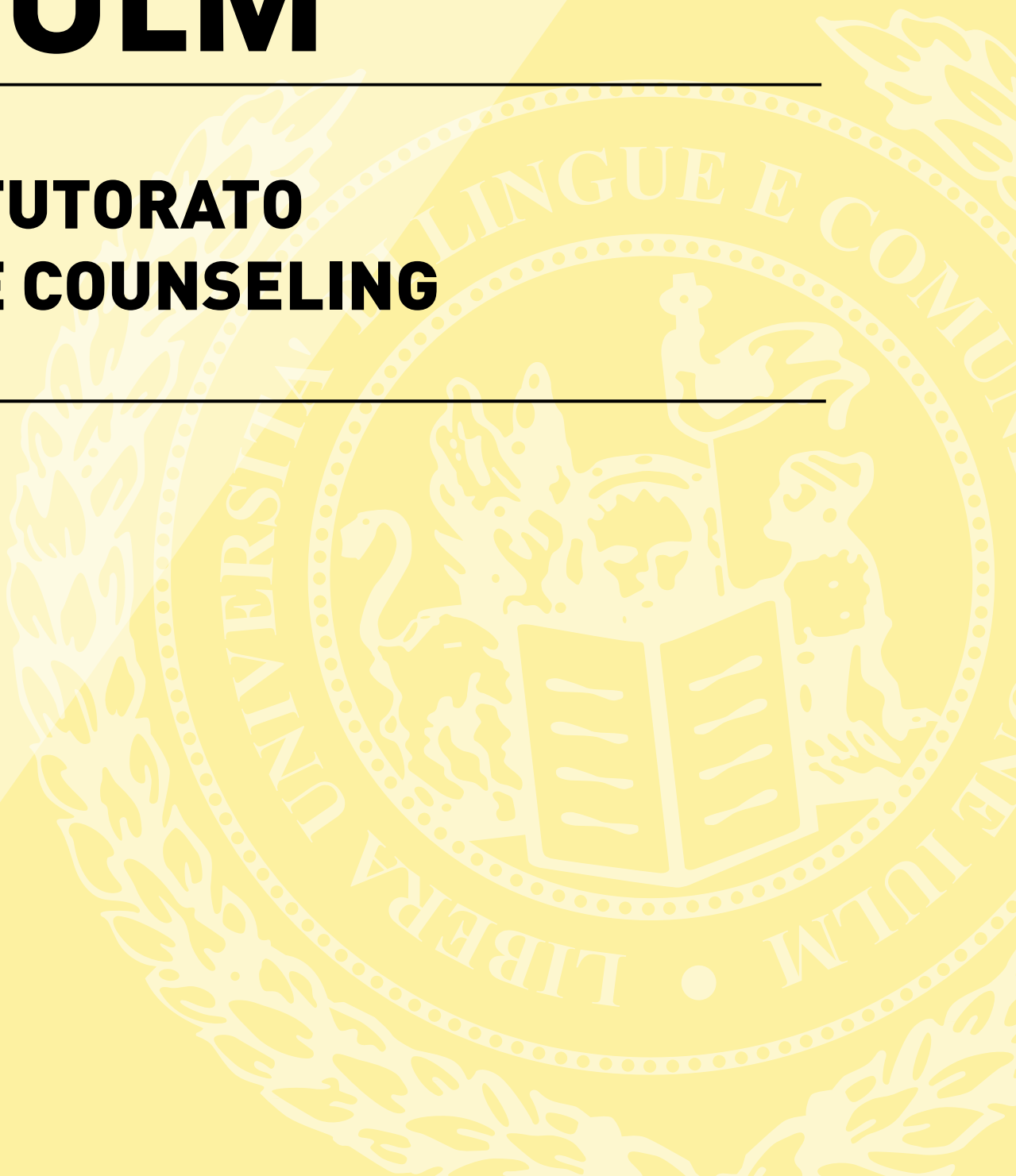
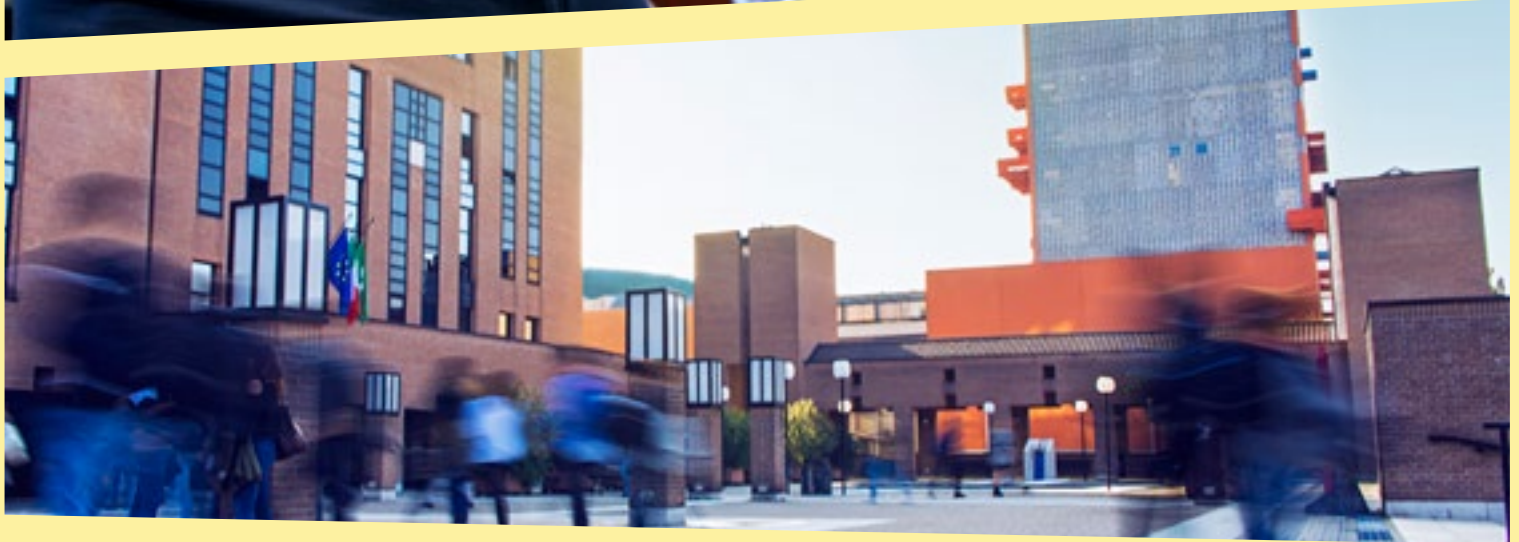


IULM

TUTORATO E COUNSELING





ATTIVITÀ

L'ufficio Tutorato IULM ha l'obiettivo di aiutare le matricole nel loro ingresso nella vita dell'università e accompagnarle passo dopo passo al raggiungimento dei loro traguardi.

PEER TUTORING

L'Università IULM ti mette a disposizione un gruppo affiatato di studenti senior, i *Peer tutor*, che offrono:

- Consigli sullo studio, da una prospettiva diversa da quella del docente;
- Opportunità strutturate di creare gruppo e inserirsi al meglio nella vita del Campus;
- Suggerimenti per sviluppare abitudini di studio più efficaci;
- Indicazioni per orientarsi tra le diverse proposte che l'Università offre

SPORTELLO MATRICOLE

Come faccio a parlare con un Prof? E a fare il mio piano di studi? Devo frequentare il corso d'inglese? Ma se volessi fare l'Erasmus?

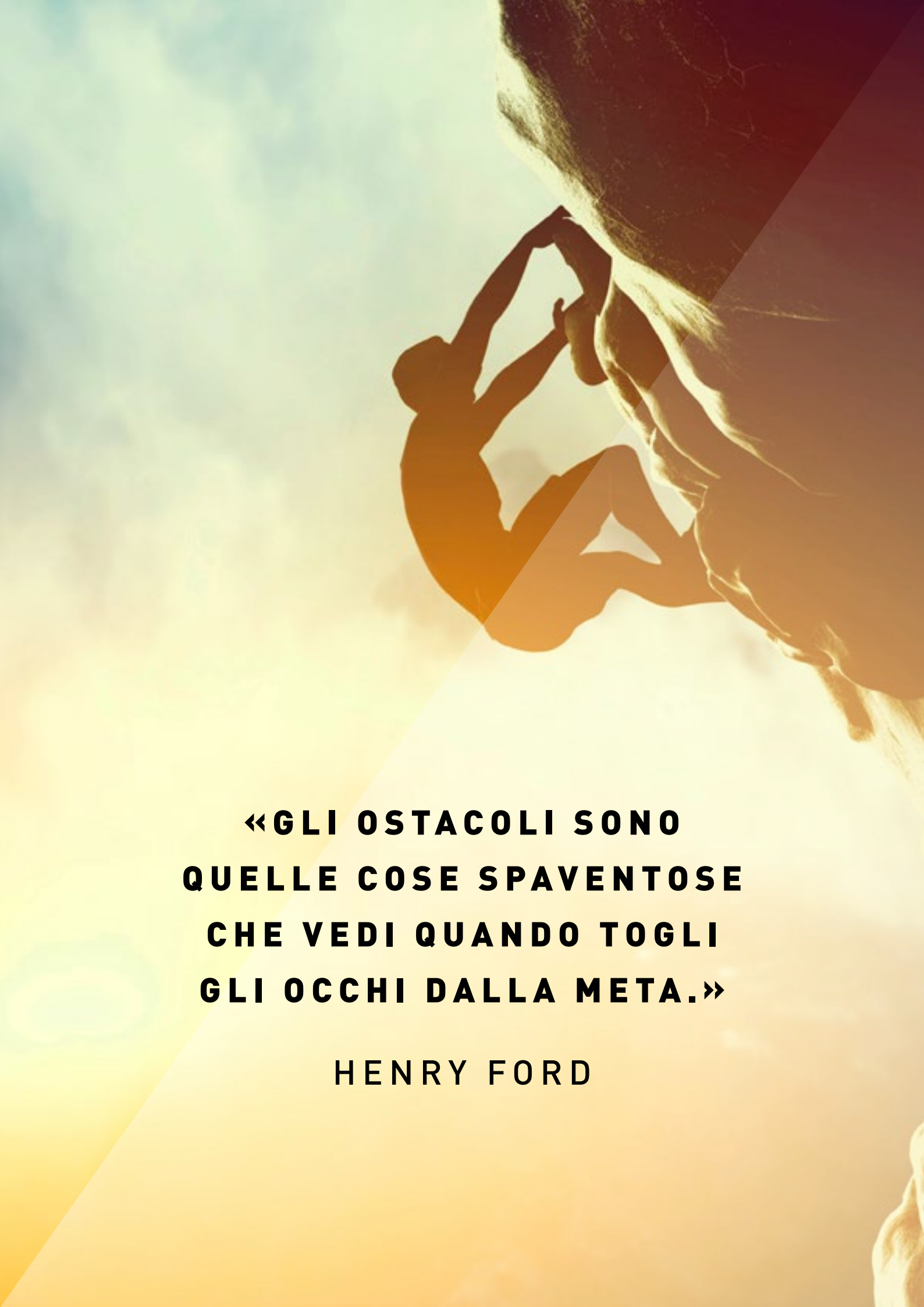
Per qualsiasi dubbio rivolgiti allo Sportello matricole.

È aperto durante i periodi di lezione presso l'Ufficio Orientamento, Tutorato e Counseling – IULM 1, 4° piano, lì troverai sempre qualcuno pronto a consigliarti e a rispondere alle tue domande!

COUNSELING PSICOLOGICO

Il servizio di Counseling psicologico, offerto dagli psicologi dell'Università IULM, è un supporto a disposizione di tutti gli studenti per favorire, sostenere e sviluppare le risorse e le capacità della persona.

Puoi rivolgerti al servizio di Counseling quando stai affrontando una **specifico difficoltà** personale o ti trovi in un particolare momento di crisi. Il ruolo del counselor è mettere lo studente nelle condizioni di comprendere con maggior chiarezza la situazione in cui si trova e aiutarlo a **gestire il problema**, capitalizzando le proprie risorse interne.



**«GLI OSTACOLI SONO
QUELLE COSE SPAVENTOSE
CHE VEDI QUANDO TOGLI
GLI OCCHI DALLA META.»**

HENRY FORD

SEMINARI E INCONTRI

SEMINARIO SUL METODO DI STUDIO

Si tratta di un seminario che ha l'obiettivo di sviluppare un metodo di studio che tenga conto delle richieste dell'Università. Si affronteranno tematiche quali la gestione del tempo, la pianificazione dello studio per l'esame, le tecniche di memorizzazione e di analisi dei testi, come preparare schemi e memorizzare informazioni.

SEMINARIO SULLA GESTIONE DELLO STRESS

È normale che gli esami, soprattutto i primi, siano una grande fonte di stress. Questo seminario offre un aiuto concreto per la gestione degli aspetti emotivi collegati all'ansia da prestazione, al fine di ottimizzare la concentrazione durante lo studio e quindi la prestazione durante l'esame.

SEMINARIO TESI DI LAUREA

Il seminario *Laurea Senza Stress*, offerto a studenti e laureandi di tutti i corsi di laurea, si propone di:

- Riassumere in modo pratico strategie e modalità per trovare le informazioni che ci servono per la tesi, e saperle comunicare al meglio;
- Consolidare le principali abilità di organizzazione del tempo e delle priorità nella gestione del lavoro;
- Promuovere una competenza specifica nel campo della comunicazione scritta;
- Sviluppare tecniche comunicative efficaci sul piano espositivo e argomentativo, con speciale attenzione alla divulgazione scientifica.

IULM SOCIAL DATE

Incontri in piccoli gruppi organizzati con matricole di uno stesso corso di laurea e un peer tutor, finalizzati alla socializzazione, e una più rapida integrazione nella vita accademica e alla creazione di gruppi di studio.

PERCORSI ORIENTATIVI DI GROUP COACHING

Il percorso di formazione di uno studente passa anche attraverso una migliore consapevolezza dei suoi punti di forza, delle debolezze da superare, degli obiettivi da raggiungere.

Il coaching è un servizio focalizzato proprio al miglioramento individuale. L'obiettivo è accompagnare lo studente in un cammino di autoconsapevolezza su quelle che sono le proprie capacità, aspirazioni e strumenti disponibili, stimolando in lui riflessioni ed ispirandolo a massimizzare il proprio potenziale personale.

In ogni percorso di miglioramento è fondamentale l'aiuto che possono dare le altre persone, da cui trarre esempi, feedback e stimoli per superare le proprie resistenze.

I percorsi di group coaching sono organizzati in piccoli gruppi e finalizzati ad accrescere la consapevolezza, l'efficacia personale e la focalizzazione sugli obiettivi degli studenti e laureandi della triennale, con lo scopo di facilitare le scelte per la realizzazione del proprio progetto di studi e professionale.

