

Ufficio Tutorato e Counseling Psicologico

Servizi di supporto agli studenti

Tutorato peer to peer

I Peer Tutor sono studenti senior che mettono a disposizione la loro esperienza a supporto degli altri studenti. Rispondono alle tue domande e ti forniscono consigli utili e pratici su come affrontare al meglio il tuo percorso universitario.

Perché contattare i Peer Tutor?

Se hai bisogno di consigli sul metodo di studio da parte di chi ha già superato i tuoi stessi esami, se desideri conoscere le opportunità e le attività offerte dall'Università, se desideri entrare in contatto con altri studenti con le tue stesse passioni o se hai dubbi su come contattare i docenti, i Peer Tutor sono qui per te. Non esitare a rivolgerti a loro: saranno lieti di mettere a tua disposizione la loro esperienza per aiutarti.

Counseling Psicologico individuale

Se stai attraversando un periodo di stress o hai difficoltà personali, relazionali o di studio, puoi usufruire del servizio di counseling offerto dagli psicologi dell'Università IULM. Questi professionisti saranno in grado di aiutarti a sviluppare le tue potenzialità e ad affrontare i problemi utilizzando le tue risorse interne.

Come fare a contattare il servizio di Counseling Psicologico?

Compilando il form all'indirizzo:

go.iulm.it/counselingpsicologico

Verrai ricontattato via mail dai nostri psicologi per fissare un appuntamento.

Sportello Matricole

Qui potrai ricevere tutto il sostegno e l'assistenza necessari per vivere al meglio il tuo percorso universitario.

I seminari

Durante l'anno, IULM organizza una serie di seminari mirati a sviluppare competenze trasversali che ti saranno utili per affrontare con successo il percorso universitario.

Di seguito sono riportati alcuni esempi:

- **Metodo di studio:** giunto alla XIII edizione, è previsto sia a novembre sia a marzo e ha l'obiettivo di aiutare gli studenti a impostare un metodo di studio efficace in vista delle sessioni d'esame;
- **Gestione delle emozioni e dell'ansia da esame:** incontri volti ad affrontare i normali cambiamenti delle emozioni e dei pensieri riguardo al sé;
- **Percorsi orientativi di group coaching e percorsi di supporto psicologico,** organizzati in piccoli gruppi, finalizzati ad accrescere la consapevolezza, l'efficacia personale e la focalizzazione sugli obiettivi, con lo scopo di facilitare le scelte per la realizzazione del proprio progetto universitario e professionale e a sviluppare nuove strategie di adattamento.

Seminario laurea, la mia prima impresa! organizzare e organizzarsi

Tenuto dal Dott. Massimo Bustreo, 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.

Il seminario è rivolto principalmente agli studenti del terzo anno della Laurea di primo livello e del secondo anno della Laurea magistrale, ma è aperto anche agli studenti che frequentano anni precedenti.

