



Università di Camerino

**Prorettorato
Pari Opportunità, Tutela
e Garanzia della Persona**

Servizi agli Studenti



Servizio di consulenza e benessere psicologico per gli studenti dell'Università di Camerino

Il Servizio di Consulenza e Benessere Psicologico è rivolto agli studenti e alle studentesse regolarmente iscritti/e a un corso di studio UNICAM. Rappresenta un'opportunità di crescita attraverso il confronto e lo scambio interpersonale e la possibilità di sperimentare la ricchezza dell'essere insieme ad altri.

A partire **dal mese di maggio** nella sede di **Camerino**, oltre ai colloqui individuali, sono organizzati percorsi di gruppo su tematiche specifiche ciascuno articolato in **9 incontri** della durata di **2 ore** che si terranno in orario pomeridiano il martedì e il mercoledì.

I percorsi di gruppo sono riservati gratuitamente a tutti gli studenti UNICAM e prevedono un numero massimo di 20 partecipanti per ciascun gruppo.

La bussola delle emozioni

Comprendi le tue emozioni e conosci meglio te stesso e gli altri, impara il linguaggio delle emozioni per orientarti nelle relazioni e nelle tue scelte di vita!

E tu ... come studi?

"Leggo, sottolineo e ripeto"! Sei sicuro che studiare si tratti solo di questo? Ti sei mai fermato a riflettere su quali aspetti entrano in gioco durante il tuo studio?

Percorso esperienziale mindful-eating

Mangiare consapevolmente per prendersi cura del corpo, della mente e delle proprie emozioni

Gruppo teorico- esperienziale Ansie

Riconoscere, accettare, gestire le nostre "amiche-ansie"

Vuoi saperne di più? Se sei interessato prenotati al più presto

www.unicam.it/studente/servizi-studenti/servizio-di-consulenza-psicologica
segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it

0737 404604

Il servizio si avvale della collaborazione di uno staff di psicologhe e di psicoterapeute.

Dott.ssa Maria Cristina Claudi

Dott.ssa Giada Orazi

Dott.ssa Federica Rossi

