



**Ansia e stress?
Difficoltà nello studio?
Riconoscere e gestire situazioni a rischio?**

PROGETTO AGIATA-MENTE

Laboratori E.U.Re.k.a.

Primavera 2016

**Metodo di
studio**

**Gestione
dell'ansia**

**Prevenzione
situazioni a
rischio e
difesa
personale**

I Laboratori hanno l'obiettivo di promuovere il benessere e la crescita personale, di fornire a studentesse e studenti le risorse e le abilità necessarie per affrontare con serenità il percorso e la vita universitaria.



Progetto Agiata-Mente Università degli studi di Udine

I Laboratori primavera 2016

a cura del Servizio di Consulenza Psicologica E.U.Re.k.a.

(Università degli studi di Udine, A.R.Di.S.S. e Centro di Orientamento di Udine Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia)

| | | Posti | Sede Udine | Date | Ora |
|---|----------------------------|-------|--|--|----------------------|
| METODO DI STUDIO | Fulvia Vogric | 15 | Via Gemona 92 Aula 3 | <i>Mercoledì</i> 11 e 18 maggio 2016 | 14-16 |
| GESTIONE DELL'ANSIA | Daniele Fedeli | 15 | Via Margreth 3 Aula 3 | <i>Giovedì</i> 12 e 19 maggio 2016 | 14-16 |
| PREVENZIONE SITUAZIONI A RISCHIO E DIFESA PERSONALE* | Questura di Udine | 20 | Via delle Scienze 208 Aula Erdisu 1 e | <i>Martedì e Giovedì</i> 10 maggio 2016 -Aula 10 maggio 2016 -Palestra | 17.30-18.30 19-20 |
| | CUS Udine Fulvia Vogric | | Via delle Scienze 100 PalaCUS "Giumanini" | 12 maggio 2016 -Palestra 17 maggio 2016 -Aula | 20-21 14.30-16 |

- ✓ **La partecipazione è gratuita** e aperta a tutti gli studenti iscritti ai Corsi di Laurea triennali e ai Corsi di Laurea Magistrale dell'Università degli Studi di Udine.
- ✓ Ogni Laboratorio prevede un **numero massimo di partecipanti**. In caso di prenotazioni superiori al numero previsto, la selezione avverrà in base all'ordine cronologico di prenotazione dando priorità agli studenti iscritti ai Corsi di Laurea triennale e ai primi tre anni dei Corsi di Laurea Magistrale a ciclo unico.
- ✓ Il tipo di attività richiede l'**impegno** ad essere presenti a tutti gli incontri del singolo Laboratorio.
- ✓ * Il Laboratorio "**Prevenzione situazioni a rischio e difesa personale**" prevede anche attività in palestra, praticabile anche senza una preparazione atletica.

PRENOTATI

entro **giovedì 5 maggio 2016**, inviando una mail a laboratorieureka@uniud.it

Nella mail dovrà essere indicato:

IN OGGETTO: il nome del laboratorio e il tuo nominativo.

NEL TESTO DELLA MAIL: il laboratorio a cui sei interessato, il tuo nominativo, il Corso di studi, l'anno di iscrizione ed un tuo recapito telefonico.

Nel caso di interesse per più Laboratori, dovrà essere inviata una mail per ciascuno di essi.

L'elenco degli studenti ammessi ai laboratori e le liste degli ammessi con riserva saranno pubblicate **da venerdì 6 maggio 2016** nella pagina dedicata ai Laboratori E.U.Re.k.a., raggiungibile collegandoti a <http://www.uniud.it/it/didattica/area-servizi-studenti/servizi-studenti/orientamento-e-consulenza-psicologica/consulenza-psicologica-e-servizi-e.u.re.k.a/>

Per informazioni:

Servizio E.U.Re.k.a. laboratorieureka@uniud.it

Area Servizi agli studenti, Servizio orientamento: **tel.0432 556215**