



SERVIZI DI ORIENTAMENTO  
DELL'UNIVERSITÀ  
MILANO-BICOCCA



# LIFE DESIGN PSY-LAB

PERCORSO  
-DARE FORMA A SE STESSI-

UN TRAINING LIFE DESIGN  
SULL' ADATTABILITÀ DI  
CARRIERA

4 INCONTRI PER SVILUPPARE  
COMPETENZE UTILI PER GESTIRE I CAMBIAMENTI  
ED AFFRONTARE IL FUTURO



VUOI MIGLIORARE LA TUA ADATTABILITA'  
PER AFFRONTARE AL MEGLIO LE  
NUMEROSE SFIDE CHE TI ASPETTANO?

### PRIMO INCONTRO

23/05/2022 IL MIO PRESENTE E IL MIO FUTURO

Quali sono le caratteristiche che mi  
contraddistinguono?

### SECONDO INCONTRO

30/05/2022 CIO' CHE È IMPORTANTE PER ME

Quali sono i miei valori? In cosa credo?

### TERZO INCONTRO

06/06/2022 I MIEI PIANI PER IL FUTURO

Quale è la direzione giusta per me?

### QUARTO INCONTRO

13/06/2022 IL FUTURO CHE MI ASPETTA

Quale spazio posso ricavare per  
me nel futuro?

TUTTI GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO ONLINE

DALLE 15.30 ALLE 17.00



**VUOI PARTECIPARE A QUESTO PERCORSO GRATUITO?**

CONTATTACI VIA MAIL (indicando numero  
di matricola e Corso di Laurea):

[CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT](mailto:CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

[WWW.UNIMIB.IT/SERVIZI/BICOCCA-ORIENTA/SERVIZI-ORIENTAMENTO/LIFE-DESIGN-PSY-LAB](http://WWW.UNIMIB.IT/SERVIZI/BICOCCA-ORIENTA/SERVIZI-ORIENTAMENTO/LIFE-DESIGN-PSY-LAB)



UNIVERSITA' DEGLI STUDI  
DI MILANO  
**BICOCCA**



SERVIZI DI ORIENTAMENTO  
DELL'UNIVERSITÀ  
MILANO-BICOCCA



# LIFE DESIGN PSY-LAB

PERCORSO

DIRE, FARE, COMUNICARE

STRATEGIE PER PARLARE IN  
PUBBLICO E ESPRIMERE LE  
PROPRIE IDEE IN MODO  
EFFICACE



VUOI MIGLIORARE LA TUA CAPACITA' DI  
COMUNICARE CON LE PERSONE?

### PRIMO INCONTRO

24/05/2022 DIRE, FARE COMUNICARE: PRIMO PASSO

Che cosa significa comunicare?

Come posso costruire una comunicazione efficace?

### SECONDO INCONTRO

31/05/2022 DIRE, FARE COMUNICARE: SECONDO PASSO

Come posso gestire le mie emozioni nella  
comunicazione con il pubblico?

Come posso comunicare le mie idee e farmi  
ascoltare?

### TERZO INCONTRO

07/06/2022 DIRE, FARE COMUNICARE: TERZO PASSO

Che cosa è la persuasione? Come la si utilizza?

Posso persuadere senza costringere?

TUTTI GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO ONLINE

DALLE 15.30 ALLE 17.00



**VUOI PARTECIPARE A QUESTO PERCORSO GRATUITO?**

CONTATTACI VIA MAIL (indicando numero  
di matricola e Corso di Laurea):

[CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT](mailto:CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

[WWW.UNIMIB.IT/SERVIZI/BICOCCA-ORIENTA/SERVIZI-ORIENTAMENTO/LIFE-DESIGN-PSY-LAB](http://WWW.UNIMIB.IT/SERVIZI/BICOCCA-ORIENTA/SERVIZI-ORIENTAMENTO/LIFE-DESIGN-PSY-LAB)





SERVIZI DI ORIENTAMENTO  
DELL'UNIVERSITÀ  
MILANO- BICOCCA

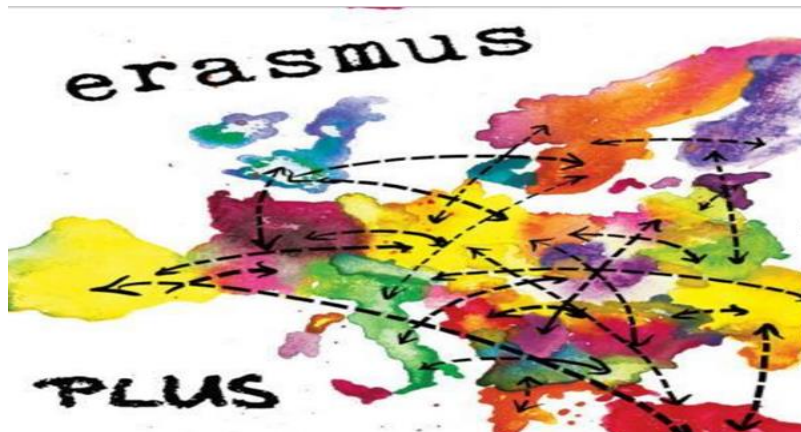
# LIFE DESIGN PSY-LAB

## PERCORSO

### - ERASMUS...sì o no? –

*Progettare con consapevolezza e coraggio la partenza tra motivazioni,  
paure e cambiamenti*

3 INCONTRI PER RIFLETTERE INSIEME E  
CONFRONTARCI, PER SCEGLIERE DI  
COMPIERE IL PASSO DELL'ERASMUS CON  
PIÙ CONSAPEVOLEZZA E MENO TIMORE



STAI PENSANDO DI ANDARE IN ERASMUS? È QUALCOSA CHE TI ISPIRA, MA VORRESTI CAPIRE COME SCEGLIERE AL MEGLIO? ECCO IL PERCORSO CHE ABBIAMO PENSATO:

### **PRIMO INCONTRO**

09/06/2022 *“SCEGLIERE DI PARTIRE: QUANDO, COME E PERCHÉ”*

### **SECONDO INCONTRO**

16/06/2022 *“STRATEGIE PER AFFRONTARE AL MEGLIO LE PAURE E LE DIFFICOLTÀ”*

### **TERZO INCONTRO**

23/06/2022 *“PARTIRE SÌ...MA DA SÉ STESSI E CON CORAGGIO”*



## VUOI PARTECIPARE A QUESTO PERCORSO GRATUITO?

CONTATTACI ALL'INDIRIZZO MAIL (indicando

numero matricola e corso di laurea):

[CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT](mailto:CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

[https://www.unimib.it/servizi/bicocca-orienta/servizi-](https://www.unimib.it/servizi/bicocca-orienta/servizi-orientamento/life-design-psy-lab)

[orientamento/life-design-psy-lab](https://www.unimib.it/servizi/bicocca-orienta/servizi-orientamento/life-design-psy-lab)





SERVIZIO DI ORIENTAMENTO  
DELL'UNIVERSITÀ  
MILANO- BICOCCA



# LIFE DESIGN PSY-LAB

LAVORARE PER GLI ALTRI, REALIZZARE SÉ  
STESSI

*Il mondo professionale attuale e le professioni ad alta rilevanza sociale*

PER CHI DESIDERA OSSERVARE DA  
VICINO IL MONDO DELLE  
PROFESSIONI CHE PROMUOVONO IL  
CAMBIAMENTO PER LA  
**SOSTENIBILITÀ**, E CAPIRE COME  
APPROCCIARSI AD ESSO ED  
ENTRARVI.

**IN QUALI NUOVE DIREZIONI STA ANDANDO IL MERCATO  
DEL LAVORO?**

**LA SOCIETÀ È ATTRAVERSATA DA TANTE INGIUSTIZIE  
SOCIALI E AMBIENTALI: COME PASSARE DAL DESIDERIO DI  
RENDERE IL MONDO UN POSTO “MIGLIORE” A UN  
PROGETTO PROFESSIONALE?**

**QUALI COMPETENZE SERVONO? COME LE SVILUPPO?**

**ECCO IL PERCORSO CHE ABBIAMO PENSATO:**

### **PRIMO INCONTRO**

**30/06/2022 dalle 16.00 alle 17.30** - *“NUOVE PROFESSIONI  
PER NUOVI CONTESTI”*: quali prospettive lavorative in un  
mondo che “deve” cambiare?

### **SECONDO INCONTRO**

**07/07/2022 dalle 16.00 alle 17.30** - *“LAVORARE OGGI, PER  
ME E PER GLI ALTRI”*: le professioni ad alta rilevanza sociale,  
quali punti cardine e direzioni?

## VUOI PARTECIPARE A QUESTO PERCORSO GRATUITO?

CONTATTACI ALL'INDIRIZZO MAIL (indicando

numero matricola e corso di laurea):

[CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT](mailto:CONSULENZA.PSICOSOCIALE@UNIMIB.IT)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

[https://www.unimib.it/servizi/bicocca-orienta/servizi-](https://www.unimib.it/servizi/bicocca-orienta/servizi-orientamento/life-design-psy-lab)

[orientamento/life-design-psy-lab](https://www.unimib.it/servizi/bicocca-orienta/servizi-orientamento/life-design-psy-lab)



**LIFE  
DESIGN  
PSY-LAB**

SERVIZIO DI  
ORIENTAMENTO  
DELL'UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI  
MILANO-BICOCCA

OFFRE PERCORSI  
GRATUITI  
A STUDENTI E  
STUDENTESSE  
PER  
AFFRONTARE  
INDECISIONI,  
SCELTE, E  
MIGLIORARE LA  
PROPRIA  
PROGETTUALITÀ  
PERSONALE E  
FORMATIVA

ATTRAVERSO  
L'APPROCCIO  
LIFE DESIGN

## **MATURE STUDENTS “Ristabilire la rotta” in vista del futuro anno accademico**

Vuoi fare un “bilancio” con altri studenti adulti rispetto a questi mesi universitari in vista anche della prossima sessione d’esame e del futuro anno accademico?

Vuoi capire cosa ha funzionato, cosa magari è andato storto e cosa si può migliorare al fine di cogliere al meglio tutte le opportunità?

**27 maggio 2022 - dalle 18.30  
alle 20.00 - online su Webex**



### **PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI**

scrivici a:

**[consulenza.psicosociale@unimib.it](mailto:consulenza.psicosociale@unimib.it)**

Il servizio è **GRATUITO**

Termine iscrizioni: **25 maggio 2022**

**[www.unimib.it/servizi/life-design-psy-lab](http://www.unimib.it/servizi/life-design-psy-lab)**