

**LIFE DESIGN  
PSY-LAB**

SERVIZIO DI  
ORIENTAMENTO  
DELL'UNIVERSITA'  
DEGLI STUDI DI  
MILANO BICOCCA

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

ATTRAVERSO  
L'APPROCCIO  
LIFE DESIGN

**I WILL SURVIVE!**

**10 passi per sopravvivere nel  
presente e nel futuro.**

**I** *Informarsi*

**W** *ish - desiderare*

**I** *nclusione*

**L** *avorare insieme*

**L** *egittimarsi e accettarsi*

**S** *aper comunicare*

**U** *n passo alla volta*

**R** *ivolgersi al futuro*

**V** *incere le difficoltà*

**I** *nsistere*

**V** *ivere consapevolmente*

**E** *vitare di procrastinare*

*Tante parole, altrettante strategie, un  
obiettivo: vivere bene! Ti aspettiamo*



**Un percorso di 2 incontri:  
17 e 24 ottobre 2022 dalle 14.30  
alle 16.00 aula U6-35**

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:  
[consulenza.psicosociale@unimib.it](mailto:consulenza.psicosociale@unimib.it)**

**Il servizio è GRATUITO  
Le iscrizioni chiudono il 15 ottobre**

**Per ulteriori informazioni:  
<https://www.unimib.it/servizi/bicocca-orienta/servizi-orientamento/life-design-psy-lab>**



SERVIZI DI ORIENTAMENTO DI  
ATENEIO 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 INTERAGIRE  
E COMUNICARE CON LE PERSONE?

PRIMO INCONTRO - AULA U7-16

25/10/2022 DIRE, FARE COMUNICARE: PRIMO PASSO

Che cosa significa comunicare?

Come posso costruire una comunicazione efficace  
e con quali strategie?

SECONDO INCONTRO - AULA U6-43

03/11/2022 DIRE, FARE COMUNICARE: SECONDO PASSO

Come posso gestire i miei "stati" nella  
comunicazione con una o più persone?

Come posso comunicare le mie idee e farmi  
ascoltare da un gruppo?

TERZO INCONTRO - AULA U7-16

08/11/2022 DIRE, FARE COMUNICARE: TERZO PASSO

Che cosa è la persuasione? Come la si utilizza?

Posso persuadere senza costringere?

TUTTI GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO IN PRESENZA

DALLE 16.00 ALLE 17.30



**VUOI PARTECIPARE A QUESTO PERCORSO GRATUITO?**

PER ISCRIVERTI (CON NUMERO DI  
MATRICOLA E CORSO DI LAUREA),

CONTATTACI A:

[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 DI  
ATENEIO DELL'UNIVERSITÀ  
MILANO- BICOCCA*



# LIFE DESIGN PSY-LAB

PERCORSO  
-L'UNIVERSITÀ DA *MATURE STUDENTS*-

Cerchi un modo per conciliare il tuo essere  
adulto, lavoratore e/o persona con  
carichi di cura con la vita universitaria?

Vuoi confrontarti con altri studenti adulti e  
conoscere l'esperienza di chi è nella tua  
stessa situazione?

## **PRIMO INCONTRO - WEBEX**

**26/10/2022 DAL SOGNO AL PROGETTO**

**Cosa mi ha spinto ad iscrivermi all'università  
da adulto?**

**Come posso affrontarla al meglio?**

## **SECONDO INCONTRO - WEBEX**

**16/11/2022 STRUMENTI E RISORSE PER  
AFFRONTARE LE SFIDE UNIVERSITARIE**

**Quali competenze devo sviluppare  
per affrontare al meglio l'Università?**

**Come posso gestire efficacemente il  
mio tempo di vita da adulto e di  
studio?**

## **TERZO INCONTRO - WEBEX**

**28/11/2022 OBIETTIVI E PIANI D'AZIONE**

**Come posso migliorare la qualità della mia  
esperienza universitaria da adulto?**

**TUTTI GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO  
ONLINE -WEBEX**

**DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 19.30**





**VUOI PARTECIPARE A QUESTO PERCORSO GRATUITO?**

CONTATTACI ALL'INDIRIZZO MAIL

(indicando numero di matricola e CdL):

[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**