unitus

ISCRIVITI!



Dipartimenti **DAFNE** e **DIBAF**
Dott.ssa Chiara Serafini

17.11
24.11 e
01.12 /26

Campus Riello
Aula G7

Corso di potenziamento al metodo di studio

Un percorso laboratoriale e pratico per ottimizzare i tempi, superare lo studio passivo e affrontare con successo la complessità dei testi e delle discipline scientifiche universitarie.

I INCONTRO | I pilastri dello studio e apprendimento efficace
- Transizione scuola-università, memoria e mindset attivo
- Obiettivi SMART, gestione del tempo e piano di studio
- Attività laboratoriali pratiche

II INCONTRO | Come si studia un testo
- Tecniche di pre-lettura (skimming e scanning) e lettura critica
- Selezione delle informazioni, schemi e mappe concettuali
- Attività laboratoriali pratiche

III INCONTRO | Discipline scientifiche DAFNE e DIBAF
- Oltre la memorizzazione: formule, dati e fenomeni reali
- Risoluzione guidata di problemi ed errore come risorsa
- Attività laboratoriali pratiche

Referente **DIBAF**
Prof. Elena Kuzminsky
Referente **DAFNE**
Prof. Mario Contarini

CALENDARIO ATTIVITA'
- **I Incontro: Martedì 17/11 ore 17:00-19:30**
- **II Incontro: Martedì 24/11 ore 17:00-19:30**
- **III Incontro: Martedì 1/12 ore 17:00-20:00**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELLA TUSCIA

unitus

18.11
25.11 e
02.12 /26

S. M. in Gradi
Aula 4

ISCRIVITI!



Dipartimenti **DIKE** e **DISTU**
Dott Luca De Sanctis

Corso di potenziamento al metodo di studio

Un percorso pratico per superare i falsi miti dell'apprendimento, acquisire tecniche di studio efficaci su misura per le discipline umanistico-giuridiche e gestire con sicurezza tempi, carichi d'esame e momenti di blocco.

I INCONTRO | I pilastri dello studio universitario
- Transizione all'università e specificità delle discipline umanistico-giuridiche
- Gestione emotiva, organizzazione dello studio e focus group

II INCONTRO | Metodi e tecniche di studio efficace
- Falsi miti e migliori metodologie di studio (Cornell, Loci)
- Personalizzazione del metodo e applicazione pratica sui materiali d'esame

III INCONTRO | Gestione dei blocchi e servizi di supporto
- Strategie per prevenire e superare momenti di blocco accademico
- I servizi dell'Ufficio Pari Opportunità: counselor didattico, psicologico e supporti

Referente **DIKE**
Prof. Simona Fallocco
Referente **DISTU**
Prof. Roberto Romagnino

CALENDARIO ATTIVITA'
- **I Incontro: Mercoledì 18/11 ore 17:00-19:30**
- **II Incontro: Mercoledì 25/11 ore 17:00-20:00**
- **III Incontro: Mercoledì 2/11 ore 17:00-19:30**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELLA TUSCIA

unitus

ISCRIVITI!



Dipartimenti **DEIM** e **DEB**
Dtt.ssa Stefania Trapè

20.11
27.11 e
04.12 /26

Campus Riello
Aula G4

Corso di potenziamento al metodo di studio

Un percorso laboratoriale e pratico per ottimizzare i tempi, potenziare la memoria a lungo termine e gestire l'ansia da prestazione, acquisendo strategie e strumenti efficaci per affrontare con successo le prove d'esame.

I INCONTRO | I pilastri dell'apprendimento efficace
- Stili di apprendimento, gestione del tempo e pianificazione esami
- Funzionamento della memoria e tecniche di memorizzazione a lungo termine

II INCONTRO | Lo studio del testo nelle varie discipline
- Lettura attiva, concentrazione e strategie anti-procrastinazione
- Sintesi visiva (schemi, mappe) e metodi pratici (Cornell, Active Recall, Feynman)

III INCONTRO | L'esame come risultato di un processo
- Gestione dell'ansia da prestazione e tecniche di public speaking
- Monitoraggio dello studio, resilienza e superamento delle difficoltà

Referente **DEB**
Prof. Daniela Willems
Referente **DEIM**
Prof. Federica Giuliani

CALENDARIO ATTIVITÀ
- **I Incontro: Venerdì 20/11 ore 17:00-19:30**
- **II Incontro: Venerdì 27/11 ore 17:00-19:30**
- **III Incontro: Venerdì 04/12 ore 17:00-20:00**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELLA TUSCIA