



SEMINARIO ONLINE INTERATTIVO VIA TEAMS:

LA CONCENTRAZIONE NELLO STUDIO

AL TEMPO DEL COVID 19

Un incontro per condividere le difficoltà organizzative ed emotive nella didattica a distanza e nello studio individuale, con l'obiettivo di esplorare ed acquisire tecniche e strumenti di gestione delle problematiche incontrate.

Organizzatori: l'incontro è organizzato dal COSP (Centro di Servizio di Ateneo per lo Studio e le Professioni) e sarà condotto dalla Dott.ssa Angela Gambirasio del servizio di counseling sul metodo di studio e dalla Dott.ssa Emanuela Mauri, che si occupa del counseling psicologico.

Nei giorni precedenti al seminario, sarà possibile per gli iscritti porre delle domande o dei dubbi che si desidererebbe venissero

chiariti nel corso dell'incontro.

Data e orario: mercoledì 27 maggio dalle 14.30 alle 16.00

Posti disponibili: 100

PROGRAMMA

Breve introduzione ai servizi COSP di supporto allo studio

Come possono essere cambiati lo studio e la concentrazione accademica nel periodo COVID-19

Ricreare una routine e adattarsi al nuovo contesto

Consigli pratici su come seguire e prendere appunti da remoto

Planner e programmazione dello studio

Il rapporto studio/ripasso

Tecniche di sottolineatura focalizzata

Tecniche e strategie di apprendimento basate sugli stili personali

Questionario finale di soddisfazione

Spazio per le domande finali in diretta

Modalità di adesione: <https://work.unimi.it/eventir/registrazione?code=5142>

Per porre domande specifiche sui temi di cui sopra, scrivere a servizio.counseling@unimi.it entro domenica 25/05/2020.