



AFFILIATO ALLA FACOLTÀ DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE
DELL'UNIVERSITÀ PONTIFICIA SALESIANA DI ROMA

“STRATEGICA MENTE”

ALLENARE LA MENTE ALLO STUDIO UNIVERSITARIO

PROPOSTA FORMATIVA A DISTANZA

Docente: **Prof.ssa Francesca Napoletano**

INTRODUZIONE

Hai difficoltà ad impostare lo studio universitario? A stare al passo con le lezioni? Hai la sensazione di perdere tempo sui libri e che il tuo studio non sia efficace? O che lo sia ma prende troppo tempo?

Questo percorso potrebbe fare al caso tuo!

Si basa sulla **teoria** psicopedagogica **costruttivista**, la quale ha come presupposto l'idea che ogni individuo (bambino o adulto) ha bisogno di:

- **diventare autonomo** nel proprio processo di crescita e di formazione;
- **costruire il proprio sapere**, attraverso l'integrazione di nuove conoscenze con quelle già esperite;
- **riconoscersi come persona capace** con i suoi punti di forza e di debolezza, e volto al miglioramento;
- **sviluppare integralmente la sua personalità**.

Dunque, ogni incontro sarà caratterizzato da:

- la **promozione della cooperazione** tra le persone in formazione per stimolare la costruzione di buone relazioni;
- un'**attenzione alle differenze individuali** in modo da offrire un percorso formativo individualizzato, adeguato alle esigenze di ciascun partecipante;
- la **continua riflessione sui processi cognitivi, metacognitivi ed emotivi messi in atto** durante tutte le fasi di lavoro.

MODALITÀ DI LAVORO

Ogni singolo incontro on-line presenta momenti teorici e momenti di lavoro individuale o in gruppo (a seconda se sia lezione individuale o gruppo di massimo 24 studenti), momenti di riflessione personali e collettivi prevalentemente legati a come applicare le tecniche negli specifici campi di studio.

Si possono prevedere degli incontri di supervisione sull'applicazione delle tecniche nel proprio studio e come migliorare.

Si utilizzano metodologie attive, prevalentemente ispirate al cooperative learning.

La filosofia formativa di fondo è legata all'idea costruttivista che si apprende attraverso il fare (learning by doing).

Via Giuseppe Verdi n° 1 – 88060 Soverato (CZ)

tel. 0967 227658 - 3317490933

segreteria@istitutouniversitariopratesi.it

www.istitutouniversitariopratesi.it



AFFILIATO ALLA FACOLTÀ DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE
DELL'UNIVERSITÀ PONTIFICIA SALESIANA DI ROMA

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI CON OBIETTIVI

Ogni incontro corrisponde ad un modulo ed avrà durata di 2 ore, si potrebbe scegliere di partecipare ad un solo modulo, ad alcuni o a tutti.

Si fa presente che essi hanno comunque una interconnessione reciproca e per avere un'efficacia nell'applicazione del metodo andrebbero frequentati tutti.

L'intero percorso formativo è di 12 ore suddiviso in 6 incontri.

MODULI	ARGOMENTO	OBIETTIVI
1 Lunedì 2 ottobre 14.30/16.30	ORGANIZZARE LO STUDIO E SVILUPPARE AUTOREGOLAZIONE NELLO STUDIO	<ul style="list-style-type: none">- Comprendere cosa significa “apprendere e studiare” e i processi in essi implicati;- Riconoscere e utilizzare consapevolmente i processi metacognitivi;- Individuare le fasi di studio e comprenderne il significato rispetto al funzionamento della mente;- Identificare le caratteristiche di uno studio auto-regolato in ambito universitario;- Acquisire migliori strategie organizzative per gestire (in autonomia e collaborazione) lo studio per gli esami
2 Mercoledì 4 ottobre 14.30/16.30	STUDIO UNIVERSITARIO: FASE PRELIMINARE	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere ed applicare alcune tecniche che permettono di “riscaldare” la mente e rendere l'apprendimento più significativo- Comprendere i processi di top-down e bottom-up.
3 Lunedì 9 ottobre 14.30/16.30	STUDIO UNIVERSITARIO: FASE DI APPROFONDIMENTO	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere ed applicare alcune tecniche di sottolineare e prendere appunti efficacemente;- Riconoscere la differenza tra memorizzazione e comprensione profonda;
4 Mercoledì 11 ottobre 14.30/16.30	STUDIO UNIVERSITARIO: FASE DI ELABORAZIONE	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere ed applicare le tecniche per schematizzare e fare mappe;- Comprendere l'importanza della categorizzazione per la riorganizzazione delle informazioni, anche per un miglior mantenimento nella memoria a lungo termine;- Scoprire i diversi livelli di pensiero
5 Venerdì 13 ottobre 14.30/16.30	FASE DI INTEGRAZIONE: RIELABORAZIONE DEL METODO DI STUDIO E ACQUISIZIONE DI TECNICHE DI GESTIONE DELL'ANSIA DA ESAME	<ul style="list-style-type: none">- Integrare le tecniche di studio;- Comprendere l'articolazione armonica delle varie fasi e la loro coerenza rispetto a come funziona il cervello quando apprende;- Riconoscere il ruolo delle emozioni nell'apprendimento e in particolare dell'ansia;- Individuare e sperimentare tecniche di gestione dell'ansia.
Incontro di follow-up A febbraio	REVISIONE E CONSOLIDAMENTO DELLE TECNICHE APPRESE	<ul style="list-style-type: none">- Revisionare le tecniche acquisite, ridefinirle per consolidarle;- Riflettere sulla gestione dell'ansia- Rafforzare le tecniche di gestione dell'ansia

Via Giuseppe Verdi n° 1 – 88060 Soverato (CZ)

tel. 0967 227658 - 3317490933

segreteria@istitutouniversitariopratesi.it

www.istitutouniversitariopratesi.it



AFFILIATO ALLA FACOLTÀ DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE
DELL'UNIVERSITÀ PONTIFICIA SALESIANA DI ROMA

DESTINATARI

La proposta formativa è rivolta alle studentesse e agli studenti già universitari o in procinto di esserlo (ultimo anno delle scuole superiori), desiderosi di migliorare il proprio metodo di studi e quindi di affrontare lo studio universitario in modo efficace e autonomo.

ISCRIZIONE

Per motivi didattici il percorso formativo è rivolto ad un massimo di 25 partecipanti. In caso di esubero, la priorità sarà determinata in base alla ricezione del pagamento. Il costo complessivo dei sei incontri è di 90 euro.

Per studenti e studentesse neo-immatricolati/e dell'Istituto Universitario G. Pratesi il percorso è gratuito e può convalidare il laboratorio facoltativo del I anno, previo superamento di una prova valutativa (1 cr.) e regolare frequenza al corso.

Per partecipare al percorso formativo è necessario compilare il modulo d'iscrizione e inviarlo al seguente indirizzo mail segreteria@istitutouniversitariopratesi.it, indicando in oggetto la dicitura *StrategicaMente* e allegando copia del bonifico effettuato a **ORATORIO SALESIANO S.ANTONIO DI PADOVA – ISTITUTO UNIVERSITARIO “DON G. PRATESI”**

IBAN: IT40 J081 2642 7700 0000 0060 808

L'Istituto si riserva di annullare il corso nel caso in cui non si raggiunga il numero minimo di partecipanti previsti e la possibilità di modificare giorni, orari e docenti del corso per cause di forza maggiore, dandone comunicazione nel più breve tempo possibile.

DOCENTE



Dott.ssa Napoletano Francesca, laureata nel 2002 in Psicologia dell'Educazione presso l'UPS, specializzata nel 2013 in psicoterapia con approccio integrato con specifica focalizzazione sull'Analisi Transazionale presso l'IFREP di Roma. Certificata come Analista Transazionale (CTA) presso l'EATA. Nel 2019 ha conseguito il dottorato in Psicologia dell'Educazione presso l'UPS, con progetto sperimentale sull'integrazione del *Social and Emotional Learning* in una comunità scolastica. Dal 2002 conduce corsi di formazione per insegnanti in numerose scuole di ogni ordine e grado d'Italia. Dal 2011 al 2019 ha svolto presso la LUISS di Roma il corso sul metodo di studio per gli studenti del primo anno. Dal 2013 esercita come psicoterapeuta presso il suo studio a Castel Gandolfo (Roma). Dal 2019 collabora, come docente invitata, con la Facoltà di Scienze dell'Educazione dell'Università Pontificia Salesiana di Roma (corsi su: motivazione scolastica; cooperative learning; Social and Emotional Learning, valutazione dell'apprendimento) e dal 2021 con l'Istituto Universitario G. Pratesi di Soverato (CZ) (corsi su: metodo di studio e psicologia di comunità).

Via Giuseppe Verdi n° 1 – 88060 Soverato (CZ)

tel. 0967 227658 - 3317490933

segreteria@istitutouniversitariopratesi.it

www.istitutouniversitariopratesi.it