CONSELLING PSICOLOGICO

Servizio di counselling psicologico individuale

Ufficio che eroga il servizio		Ufficio di Counseling Psicologico Studenti
Descrizione del servizio		Supporto Psicologico agli studenti. Attraverso una relazione professionale di aiuto e percorsi di breve durata, il servizio offre la possibilità di comprendere le proprie modalità di pensiero e di comportamento, di acquisire consapevolezza sulle cause del proprio malessere e sui fattori interni di mantenimento per riorganizzare le proprie risorse ed elaborare strategie di adattamento più efficaci.
Contenuti/metodologia		Vengono affrontate difficoltà nello studio e/o agli esami, rendimento accademico inadeguato, scarsa motivazione, vissuti emotivi di malessere e disagio psicologico, quali manifestazioni di ansia eccessiva, bassa autostima, abbassamento del tono dell'umore e problemi di procrastinazione cronica. Metodologia: • Incontri individuali in presenza; • Incontri individuali online; • Analisi della domanda per identificare quali sono i reali bisogni dell'utente; • Presa in carico oppure invio ad altri servizi interni o servizi presenti sul territorio; • Questionari e scale di autovalutazione; • Strumenti di intervento da poter utilizzare anche al di fuori del colloquio: fin dal primo incontro, quando la valutazione iniziale consente una presa in carico di supporto psicologico, agli studenti vengono forniti strumenti di lavoro quali schede di automonitoraggio, schede di psicoeducazione e homework specifici per lavorare sulle problematiche emerse.
Destinatari		Studenti universitari
INDICATORI	**Accessibilità**	Esclusivamente su appuntamento concordato via e-mail gli incontri si svolgono dal lunedì al venerdì sede ufficio: Via San Nullo n. 5 I – 95123 Catania E-mail: counseling.psicologico@unict.it Tel. 0957307041 Per **prenotare un colloquio individuale** inviare una richiesta via email indicando: 1. Nome e Cognome; 2. Corso di Laurea; 3. Indirizzo di Posta Elettronica Universitaria @studium.unict.it (canale di comunicazione ufficiale tra studenti e Università); 4. Recapito Telefonico personale; 5. Se si preferisce effettuare il colloquio in presenza presso la nostra sede (a Catania in Via San Nullo n. 5 I) oppure a distanza online sulla piattaforma di microsoft teams.
	Tempestività	un massimo di 5 colloqui individuali di 1 ora ciascuno (di 1 ora e mezza il primo colloquio) in un percorso a cadenza mensile e in base alla disponibilità del momento
	Trasparenza	Materiale informativo https://www.unict.it/it/servizi/counseling-psicologico-studenti
	Efficacia	Rilevazione della soddisfazione soggettiva degli utenti mediante questionario di Customer Satisfaction Valutazione l'efficacia dell'intervento tramite analisi dei risultati ottenuti in scale di misurazione standardizzata pre e post intervento e rilevazione di eventuali progressi accademici conseguiti (numero esami e/o conseguimento titolo)

Seminari di approfondimento del Servizio di Counseling Psicologico Studenti

Ufficio che eroga il servizio		Ufficio di Counseling Psicologico Studenti
Descrizione del servizio		Supporto Psicologico agli studenti. Attraverso una relazione professionale di aiuto e percorsi di breve durata, il servizio offre la possibilità di comprendere le proprie modalità di pensiero e di comportamento, di acquisire consapevolezza sulle cause del proprio malessere e sui fattori interni di mantenimento per riorganizzare le proprie risorse ed elaborare strategie di adattamento più efficaci.
Contenuti/metodologia		Contenuti: • I temi che con più frequenza vengono riferiti dagli studenti che hanno chiesto aiuto al nostro servizio e sulle strategie operative che si sono dimostrate più efficaci per affrontare al meglio la problematica oggetto del webinar. Metodologia: • Seminari di approfondimento su tematiche di interesse comune tra gli studenti universitari; • Seminari in presenza; • Webinar online sulla piattaforma di microsoft teams; • Esercitazioni; • Auto ed eteromonitoraggio; • Questionari e scale di autovalutazione; • Schede di automonitoraggio, schede di psicoeducazione e homework specifici per provare a risolvere la problematica oggetto del seminario.
Destinatari		Studenti universitari
INDICATORI	**Accessibilità**	sede ufficio: Via Via San Nullo n. 5 I – 95123 Catania E-mail: counseling.psicologico@unict.it Tel. 0957307041
	Tempestività	Incontri di 3/4 ore con cadenza mensile o bimestrale in base alla disponibilità del momento
	Trasparenza	Materiale informativo Counseling psicologico studenti | Università di Catania (unict.it)
	Efficacia	Rilevazione della soddisfazione soggettiva degli utenti mediante questionario di Customer Satisfaction