

Bocconi

TIPS AND INFO FOR A GOOD START

Counseling and Self-Empowerment

Dott.ssa Giulia Rancati
Dott.ssa Laura Rigobello



Università
Bocconi
MILANO

Stai per iniziare una nuova avventura!



Le nuove sfide: il passaggio dalla scuola all'università

Il distacco da casa

Creare nuove relazioni

Il metodo di studio e la gestione del tempo

Allenare la motivazione

Cogliere le opportunità

Gestire l'ansia per gli esami

Competizione e collaborazione: come scoprire il giusto equilibrio



Il passaggio dalla scuola all'università

Il **passaggio delle scuole superiori all'università** rappresenta una bella sfida per tutti gli studenti, che si trovano in breve tempo a vivere in un mondo completamente diverso e a scoprire la propria autonomia, sia a livello relazionale che nella gestione dei tempi quotidiani

Ci sono molte opportunità che vanno scovate e sfruttate; è previsto un ruolo attivo da parte dello studente: ci sarà maggiore autonomia e indipendenza rispetto alle superiori

Sebbene molti studenti vivano l'ingresso all'Università in modo positivo per via della maggiore indipendenza, proprio questo fattore, unito ad un iniziale **senso di isolamento**, è per molti un **ostacolo all'adattamento**



Il passaggio dalla scuola all'università

- all'università non ci saranno più orari prestabiliti, non verranno fissate interrogazioni e verifiche durante le lezioni, l'organizzazione dello studio sarà per lo più individuale
- nessuno si aspetterà che ci saremo a lezione, saremo noi a scegliere quali lezioni seguire e ad organizzare il nostro calendario settimanale
- non sentiremo più le ansie e le paure tipiche della scuola superiore, cadenziate dalle scadenze decise dai professori, ma conosceremo altre paure e timori, legati soprattutto al carico di studio e agli esami
- alle superiori eravamo abituati ad una classe ristretta, conoscevamo tutti i compagni ed avevamo un rapporto diretto con tutti i professori, arrivati in università i posti in aula ospiteranno molti più studenti ed il rapporto con i docenti spesso ci sembrerà molto distante e più formale



Il distacco da casa



- Ognuno di noi si trova, nel corso della crescita, ad affrontare delle tappe fondamentali, dei passaggi evolutivi che hanno un'importanza cruciale. Uno di questi compiti evolutivi è **realizzare il distacco dalla propria famiglia di origine**. Non si tratta solo di un allontanamento fisico, ma anche di un distacco emotivo e interiore, o meglio di **una indipendenza emotiva**.
- Distacco emotivo non significa che non siamo più legati affettivamente ai nostri familiari, significa che stiamo raggiungendo la consapevolezza di saper scegliere, decidere, vivere in base ai nostri desideri, gusti, progetti, inclinazioni, senza subire la totale influenza della nostra famiglia di origine e senza dover necessariamente averne l'approvazione



Il distacco da casa



Creare nuove relazioni



- All'università oltre a conoscere nuovi amici e compagni di corso, si vive in un **mondo molto più internazionale** rispetto alle superiori
- Tra studenti in Erasmus/Exchange e studenti venuti a studiare da altre parti del mondo, è molto semplice conoscere **nuove culture e nuove lingue** facendo amicizia con persone molto diverse da noi, ma accumulate dagli stessi interessi

La **creazione di nuove relazioni** con altri studenti può costituire inizialmente una fonte di stress

- Con l'ingresso al mondo accademico, la famiglia e i compagni di scuola su cui si è sempre potuto contare non sono sempre immediatamente disponibili, o almeno non nello stesso modo di prima

La frequenza delle lezioni e la partecipazione ad eventi ed attività extra-curricolari può essere un buon modo per creare nuovi gruppi all'interno dell'Università



Creare nuove relazioni



- Più o meno tutti coloro che frequentano il primo anno sono nelle stesse condizioni e quindi molto probabilmente troveremo ragazzi che accetteranno di buon grado qualsiasi approccio interpersonale, nella speranza di creare dei contatti....esattamente come lo speriamo noi!
- Ci si rende conto in fretta che non si è i soli a sperimentare delle difficoltà e si ha così la possibilità di mettere in comune le proprie esperienze: la vicinanza e il confronto con gli altri consentono, infatti, di reperire informazioni mancanti, correggere i propri errori e controllare meglio l'ansia



Creare nuove relazioni



Alcuni consigli per iniziare con il “piede giusto”:

1. Segui le lezioni in presenza e siediti sempre accanto a qualcuno
2. Prova ad essere tu il primo a mostrarti aperto al dialogo, a mostrarti disponibile ed anche a condividere la tua prima esperienza all'interno dell'Ateneo
3. Coltiva in modo attivo le amicizie di base
4. Frequenta le aule studio nelle ore tra una lezione e l'altra o nelle giornate in cui non hai lezione
5. Informati sulla attività extracurricolari e sulle associazioni attive all'interno dell'Università
6. Proponi attività di gruppo nel tempo libero
7. Accetta alcune proposte che riceverai, anche se toglieranno un po' di tempo allo studio
8. Scegli uno sport che possa farti svagare o ricrea nella nuova città le condizioni per proseguire ad allenarti nel tuo sport preferito e che già praticavi



Il cambiamento può essere eccitante
e spaventoso!



Il cambiamento è l'unica costante nella vita!



Affrontare il cambiamento

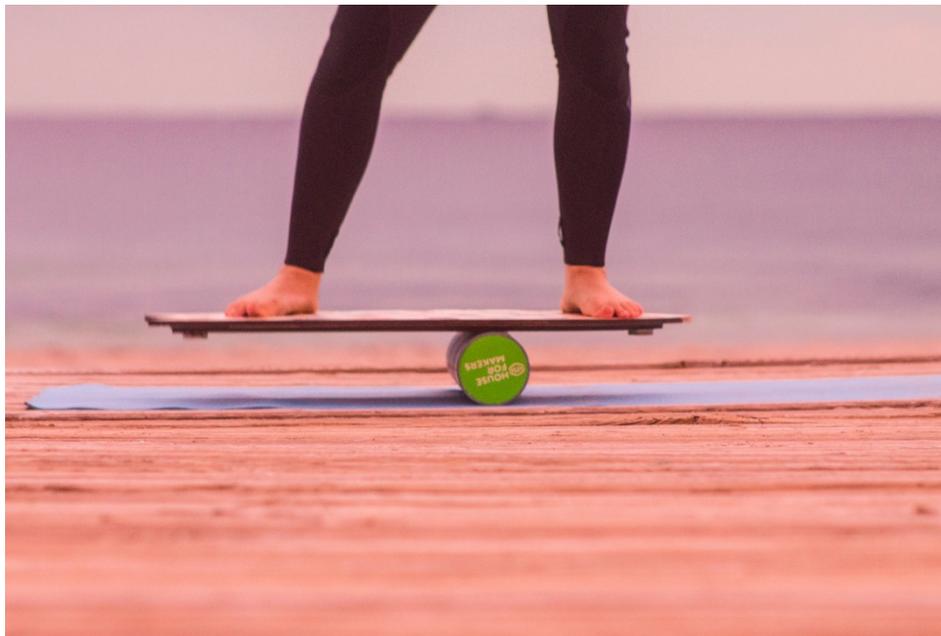


La vita ci presenta costantemente dei cambiamenti e ci richiede adattamenti, perché il cambiamento è l'essenza della crescita

- Non esistono cambiamenti "buoni" o "cattivi" in se stessi, è come lo viviamo che dà un carattere negativo o positivo alle esperienze vissute: per viverlo positivamente bisogna riconoscere le opportunità e sviluppare le risorse necessarie nel nuovo contesto
- Ogni cambiamento, anche quando gestito nel modo migliore, comporta sempre un po' di stress e quando lo stress è percepito come eccessivo, si possono anche sperimentare disagi, da cui non dobbiamo lasciarci spaventare
- La maggior parte delle preoccupazioni è destinata a scomparire rapidamente non appena si ha la possibilità di conoscere il nuovo ambiente, le strutture e le risorse presenti, nonché le regole della nuova realtà



Un buon adattamento è il risultato dell'equilibrio tra accomodamento e assimilazione



Assimilazione: processo di corrispondenza della realtà con le strutture cognitive esistenti

Accomodamento: processo di riorganizzazione delle nostre strutture cognitive per accogliere concetti ed esperienze che non corrispondono alle nostre categorie cognitive preesistenti



TIME
for
Change



Il motivo per cui cambiare può essere difficile è perché spesso ci costringiamo nella nostra **Comfort Zone**



Come uscire dalla propria Comfort Zone?

➤ Prova a lasciare andare le convinzioni che ti limitano

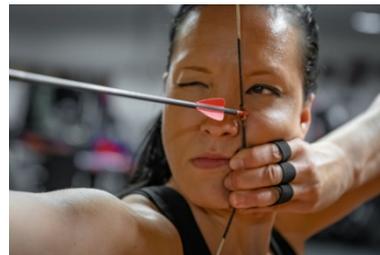
Riconosci i pensieri che ti ostacolano

Es. non è il momento giusto, la sensazione scoraggiante di non farcela, pensare di non essere all'altezza



➤ Focalizzati sugli obiettivi, non sui problemi

Orienta la tua attenzione alla risoluzione, allena la skill Problem Solving,



➤ Intraprendi azioni che ti portino verso i tuoi obiettivi

Il processo inizia con le prime azioni concrete.

Muovi **piccoli** passi **costanti** nella direzione giusta e ti avvicinerai a grandi risultati.



Come uscire dalla propria Comfort Zone?

➤ Non cadere nella trappola del perfezionismo

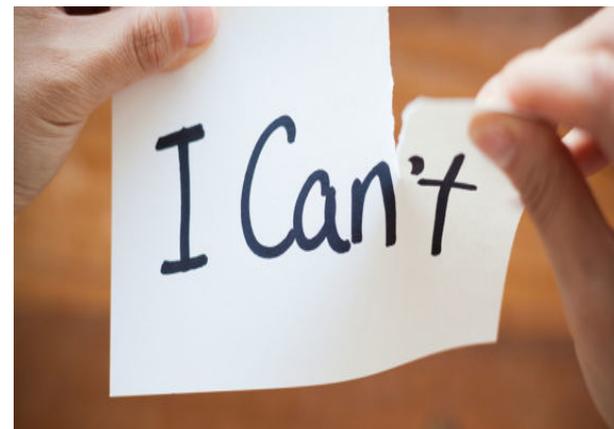
Quando muovi i primi passi sii consapevole di poter «cadere»,
Abbandona standard perfezionistici
La perfezione non appartiene agli essere umani.



➤ Autorizzati a sbagliare!

Solo cadendo molte volte si impara a camminare.
L'errore è una parte imprescindibile del percorso per imparare, fa parte dell'apprendimento.
Passa da Errore = sono incapace a Errore= prova in un altro modo





Il significato di non arrendersi MAI



Motivazione

La motivazione è un fattore dinamico del comportamento umano che attiva e dirige un organismo verso una meta.

Da cosa è attivata?

Da una pulsione, un bisogno, un'emozione, un interesse...

Cosa significa essere motivati?

Mettere in atto una serie di azioni per realizzare alcuni obiettivi e perseverare in tale direzione, superando ostacoli e conflitti.



Motivazione



L'obiettivo. J. Velasco



Motivazione

Un processo, in quanto ha un inizio, una durata e intensità (qualità) e una fine.

Partiamo determinati ma strada facendo quando la situazione si fa più sfidante, perdiamo in motivazione e quello che ci sembrava importante fino a ieri, viene abbandonato alimentando quella sensazione di non essere capaci a mantenere fede ai propri impegni.

1. Scegli un obiettivo motivante per te
2. Chiediti perché perché è importante
3. Sii consapevole dei tuoi punti di forza e dei tuoi limiti
4. Crea l'ambiente giusto, attiva le risorse
5. Ispirati ... modeling
6. Gratificati per i progressi fatti



Metodo di studio e gestione del tempo

- Se durante le superiori si è riusciti a trovare un **metodo di studio efficace**, si parte già avvantaggiati all'università: qui, infatti, il carico di studio aumenta a dismisura, e avere un buon metodo di studio diventa fondamentale
- Si passa da studiare singoli capitoli a interi libri di testo e per non trovarsi in crisi o in difficoltà, è importante **tenersi al passo con le lezioni** e iniziare a impegnarsi da subito, in modo da non arrivare all'ultimo momento con molte pagine da studiare da zero
- Durante l'università i professori richiedono sempre più lo **sviluppo di un'analisi critica** da parte degli studenti e non che si ripeta tutto il programma a memoria, bisogna quindi sapere fin dall'inizio che i libri non saranno più le uniche fonti di apprendimento



Alcune strategie efficaci per iniziare:

- **Impegnati in aula:** se assistere alle lezioni ti è utile ed in alcuni casi è anche obbligatorio, sappi che una volta in aula dovresti prestare molta attenzione. Se vai in aula pensando di fare solo presenza, stai comodamente seduto a casa. Non cedere alla tentazione di isolarti: ascolta, prendi appunti e non aver paura di chiedere aiuto ad un tuo collega o professore se qualcosa non ti è chiaro. Il ritmo delle lezioni, all'università, è molto più veloce e il materiale è più complesso
- **Usa le risorse a tua disposizione:** l'università è piena di **risorse per gli studenti**. Il problema sta nel conoscerle e nell'utilizzarle a tuo vantaggio. Ad esempio, puoi fare affidamento sugli orari di ricevimento dei professori, che dedicano del tempo agli alunni al fine di aiutarli quando sono in difficoltà. Puoi contare anche su tutor, biblioteca, laboratori informatici, laboratori linguistici...
- **Abbi una strategia di studio:** ovvero non lasciare il libro dell'esame che stai per affrontare chiuso fino alla settimana precedente. Abbi la disciplina di studiare e rivedere gli appunti in modo coerente



- **Fai una vita sana:** una buona alimentazione, sonno ed esercizio fisico sono le basi per avere successo anche nello studio. Se ti tratti bene, ti senti meglio e più motivato. L'università rende un po' più difficile mantenere uno stile di vita sano, ma si tratta di abitudine, costanza e buone scelte
- **Cura i rapporti con i tuoi colleghi/coinquilini:** vivere insieme a qualcuno che sta attraversando la tua stessa situazione può essere utile: puoi sfogarti, chiedere aiuto, semplicemente condividere dubbi o successi. E' anche vero, però, che i rapporti possono non essere facili: fai del tuo meglio per vivere il più serenamente possibile in casa

Il consiglio più importante di tutti sta nel **chiedere aiuto** quando ne avrai bisogno: non c'è niente di sbagliato nell'ammettere di avere bisogno di sostegno

Il metodo di studio corretto per tutti non esiste, sarà importante adattare il metodo che per te ha sempre funzionato, alle nuove richieste e al nuovo contesto



La gestione del tempo

WEEKLY PLANNER

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:00 am							
9:00 am							
10:00 am							
11:00 am							
12:00 pm							
1:00 pm							
2:00 pm							
3:00 pm							
4:00 pm							
5:00 pm							
6:00 pm							
7:00 pm							
8:00 pm							



Gestione ansia

Come ti senti prima di una verifica, un interrogazione o un esame?

Primo passo: riconoscere e conoscere l'emozione dell' Ansia.

Quando si presenta questa emozione? Come si manifesta?

L'ansia si può presentare **prima**, **durante** e **dopo** una performance!

Possiamo prestare attenzione ad alcuni segnali.

Prima	Durante	Dopo
Procrastinazione, distrazione, disturbi del sonno...	Arousal emotivo, sintomi fisici, Black out	Strascichi, comparsa di emozioni spiacevoli, rabbia, tristezza, demotivazione



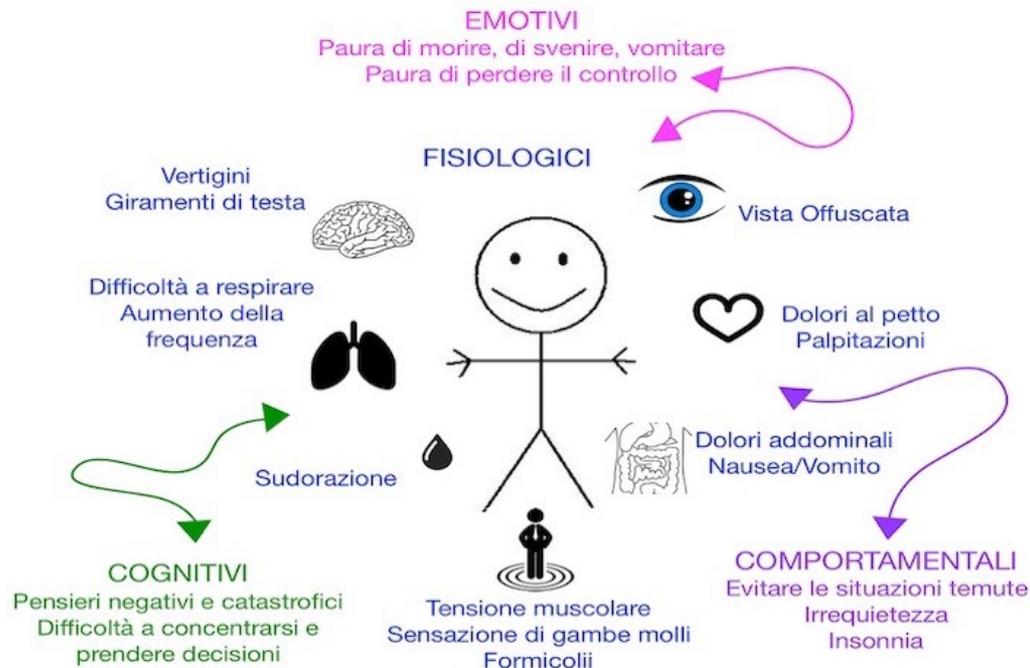
Come riconoscerla?

Come si manifesta? Proviamo a vedere cosa succede nel nostro corpo...

Prestiamo attenzione ai sintomi fisici...

ma anche ai pensieri.....

e ai comportamenti...



Come affrontarla?

Lavorare su alcuni aspetti ci aiuta a gestirla meglio, più efficacemente e renderla nostra alleata!

Come? Ecco alcuni suggerimenti...

1. **STUDIARE!** In modo efficace e organizzato. La finalità è ottenere fiducia nel proprio metodo di studio, valorizzando le proprie risorse e gestendo efficacemente il tempo! Non sottovalutare una buona programmazione!
2. **SII CONSAPEVOLE!** Osserva i tuoi pensieri, potrebbero influenzare i tuoi comportamenti e il tuo modo di approcciare lo studio, rendendolo inefficace e con risultati scarsi.

Attenzione ai pensieri negativi: Non ce la faccio! Non sono capace! È troppo difficile! Devo farcela altrimenti sarà una delusione per tutti! Non sono all'altezza! Gli altri sono tutti più bravi di me!



Come affrontarla?

3. **PRENDITI CURA DI TE!** Abbi cura del tuo corpo come della tua mente! Cura alimentazione, sonno e Sport! Uno stile di vita salutare aiuta ad esporci meno alla vulnerabilità emotiva!

4. **ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO MUSCOLARE**

5. **PRATICA L'ACCETTAZIONE!** Non avere la pretesa di eliminare questa emozione. Da nemica falla diventare tua alleata! Non ostinarti a cambiare ciò che non può essere cambiato!



Competizione vs Collaborazione?

La competizione è uno degli argomenti più controversi e fraintesi.

Gli studenti dovrebbero competere?

La competizione crea vincitori e vinti?

È vero che la competizione può portare svantaggi e creare difficoltà, come generare stress o ansia ma se vissuta in modo sano può dare benefici.

Perché parlare di competizione anche a scuola o in Università?

Per l'accesso all'istruzione universitaria è necessario superare un test d'ingresso. Questo spinge a impegnarsi, a porsi obiettivi e a dare il massimo nello studio per raggiungere la meta finale.

Il mondo del lavoro è altamente competitivo, prepariamoci.



La competizione migliora l'apprendimento?

Ecco come...

Migliora il lavoro in gruppo e la collaborazione. Vi siete mai trovati a svolgere ricerche o lavori di gruppo? Portare a termine compiti impegnativi richiede una buona comunicazione e un buon lavoro di squadra. Ciascuno mette a disposizione le proprie risorse e competenze per cercare di lavorare bene con gli altri. Impariamo a collaborare!

Migliora l'apprendimento sociale ed emotivo. È una palestra per l'acquisizione e il miglioramento delle abilità sociali. Migliorare skills di efficacia interpersonale come fare richieste, dire di no, esprimere le proprie opinioni. Impariamo a gestire le nostre emozioni.

La competizione risulta essere “positiva” quando motiva l'individuo a impegnarsi, a crescere e a vincere senza però considerare l'avversario come un nemico da distruggere.



La competizione migliora l'apprendimento?

Esiste la “competizione basata sul compito” ([task-oriented competition](#)), che ha come obiettivo principale quello di migliorare la propria performance.

In questo caso, la competizione è l'occasione per confrontarsi, conoscersi meglio e imparare; gli avversari non sono nemici ma come facilitatori per superare se stessi, che devono essere rispettati.

La “competizione basata sull'altro” ([other-reference competition](#)) in cui l'individuo è interessato solo al risultato e il compito è solo uno strumento per ottenere successo.

Affrontare sfide difficili permette di imparare a rialzarsi e riprovare quando si fallisce..

Non riuscire a ottenere i voti migliori non è la fine del viaggio, ma solo un trampolino di lancio e una straordinaria esperienza di apprendimento.



Le buone abitudini degli studenti di successo:

- 1) Costruisci buone relazioni
- 2) Spostati verso l'età adulta
- 3) Pensa al futuro
- 4) Trova soluzioni
- 5) Impara anche al di fuori della tua aula
- 6) Mantieniti in forma mentalmente e fisicamente
- 7) Guadagna da ogni opportunità



Cogliere le opportunità

Esperienze
all'estero: Double
Degree, Exchange...

Comunità
internazionale

Associazioni
studentesche

Lingue straniere

Corsie e attività
extracurricolari

Laboratori

Corsi e attività di
informatica

Sport

Incontri e servizi
di counseling

Incontri con le
aziende, career
fairs

Volontariato

Stage

