

E SE FOSSI PIÙ CAPACE DI QUANTO CREDI?

TRE LABORATORI SU
AUTOEFFICACIA E BENESSERE ALL'UNIVERSITÀ

VENERDÌ 28 NOVEMBRE 2025 ORE 9:30-12:30

Lab. 1
Aula 13

Gestisci al meglio le tue emozioni

Il laboratorio mira alla promozione e allo sviluppo dell'autoefficacia emotiva. Apprenderai modalità e strategie di esplorazione, espressione e gestione delle emozioni, che ti consentiranno di vivere in modo positivo l'esperienza universitaria.



Migliora le tue relazioni

Il laboratorio mira alla promozione e allo sviluppo dell'autoefficacia interpersonale. Apprenderai l'importanza delle relazioni interpersonali all'università e come costruire collaborazioni efficaci.

Lab. 2
Aula 14

Lab. 3
Aula 15

Organizza al meglio il tuo studio

Il laboratorio mira alla promozione e allo sviluppo dell'autoefficacia accademica. Apprenderai come riconoscere le principali sfide dello studio universitario e le strategie per affrontarle al meglio.



I laboratori si svolgeranno esclusivamente in presenza, nella sede del Polo didattico di Via Principe Amedeo, 182-184. Dipartimento di Scienze della Formazione, Università degli Studi Roma Tre.

Per partecipare ai laboratori iscriviti tramite il seguente [link](#).

La partecipazione è riconosciuta come attività di tirocinio interno/autoformazione per i CdL in Scienze dell'Educazione per Educatori e Formatori e Scienze dell'Educazione prevalentemente a distanza (L-19) e Scienze della Formazione Primaria (LM-85 bis) aderenti all'iniziativa.

Numero massimo di prenotazioni: 25 partecipanti per laboratorio.