



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



STUDIARE MENO, STUDIARE MEGLIO: COME ORGANIZZARE L'ANNO ACCADEMICO SENZA IMPAZZIRE

con la **prof.ssa Barbara Barcaccia**

Psicologa e Psicoterapeuta

insegna Psicologia Clinica e gestione dello stress
presso l'Università degli Studi Roma Tre

Workshop gratuito dedicato a studenti e studentesse

Come si fa a restare al passo con l'università senza sacrificare il sonno, il tempo libero e il benessere mentale? **Questo workshop offre strumenti pratici per pianificare e gestire il tempo in modo efficace, prendendo spunto dai principi del time management di Stephen Covey.**

Impareremo insieme a distinguere l'urgente dall'importante, a stabilire priorità chiare e a costruire una routine sostenibile e personalizzata. Durante il workshop studentesse e studenti apprenderanno tecniche di organizzazione del tempo e avranno l'opportunità di riflettere sulle proprie abitudini e condividere strategie con i partecipanti. **Un'occasione per iniziare l'anno accademico con metodo, consapevolezza e meno stress.**

19 NOVEMBRE 2025

ORE 17.00-19.00

**Scuola di Economia e Studi Aziendali
(Via Silvio D'Amico,77) Aula 22**



Roma Tre