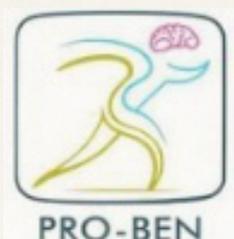




**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



DIPARTIMENTO DI
**SCIENZE UMANISTICHE
E SOCIALI**

**Bando MUR PRO-BEN
per la promozione e la diffusione
del benessere psicofisico degli/delle
studenti**

**PORTFOLIO
ATTIVITÀ**

PRISMA

***Promuovere Risorse Individuali e
Sociali nel Mondo Accademico -
Università per il Benessere***

Il progetto



PRISMA

PRISMA è un insieme di iniziative ideate da una rete di 8 università italiane e 1 AFAM per promuovere e sostenere il benessere psicologico della popolazione studentesca e contrastare il fenomeno delle dipendenze patologiche, con il coinvolgimento dell'intera comunità accademica, affinché sia preparata a cogliere i segnali di disagio e a indirizzarli verso i servizi di counseling dedicati.

OBIETTIVO

Promuovere e favorire la diffusione del benessere psicologico, emotivo e relazionale nella comunità accademica, con particolare attenzione alla componente studentesca, anche attraverso percorsi di prevenzione e contrasto di condizioni e stili di vita portatori di malessere, isolamento ed esclusione sociale.

AZIONI

- 1) Rilevazione quali-quantitativa del benessere e degli stili di vita degli/delle studenti;
- 2) consulenze individuali e di gruppo presso il Servizio di counseling e sostegno psicologico di Ateneo;
- 3) focus group e circle tra studenti per discutere e confrontarsi sulla vita universitaria e su come migliorarne la qualità, nonché per promuovere il senso di comunità accademica;
- 4) sttività sportive;
- 5) seminari e giornate tematiche rivolti a studenti, personale docente e personale tecnico-amministrativo.

Il Servizio di counseling e sostegno psicologico

Interviene per la promozione e lo sviluppo del benessere delle/degli studenti, attraverso azioni di consulenza e di supporto finalizzate a rendere il percorso di studi un'esperienza che valorizzi le potenzialità di ogni studente. Il Servizio accompagna le/gli studenti in un percorso di crescita personale e sociale, promuovendo il riconoscimento del significato delle proprie esperienze e vissuti nello studio e nella vita di ogni giorno.

La fruizione del Servizio è gratuita e prevede un numero massimo di 10 colloqui a studente.

COSA SI FA?

- counseling e sostegno psicologico individuale;
- counseling e sostegno psicologico di gruppo;
- intervento psicoterapeutico;
- supporto e intervento psichiatrico;
- circle tra studenti;
- focus group;
- formazione/supervisione per i professionisti coinvolti.

 serviziopsicologico@uniss.it



Per ulteriori informazioni e per prenotare un colloquio:
<https://www.uniss.it/it/didattica/servizi-agli-studenti/servizi-di-counseling/servizio-di-counseling-e-sostegno-psicologico>



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



DIPARTIMENTO DI
**SCIENZE UMANISTICHE
E SOCIALI**

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

18 marzo 2025 dalle 14:00 alle 18:00

Costruire futuri con persone e comunità – a cura di *Gian Luigi Lepri*

10 aprile 2025 dalle 9:00 alle 13:00

Il senso di comunità accademico e il benessere sociale – a cura di *Rita Zarbo*

15 aprile 2025 dalle 14:00 alle 18:00

Accrescere il benessere nei luoghi di studio. Prevenire e affrontare i conflitti in ottica riparativa – a cura di *Lucrezia Perrella*

29 aprile 2025 dalle 14:30 alle 18:30

Accrescere il benessere nei luoghi di studio attraverso la psicologia positiva – a cura di *Maria Luisa Scarpa*

6 maggio 2025 dalle 9:00 alle 13:00

Sviluppo di carriera e università: il ruolo del career counseling – a cura di *Rita Zarbo*

12 maggio 2025 dalle 09:00 alle 13:00

Benessere, Emozioni e Parità: La Promozione della Salute Psicologica - a cura di *Angela Quaquero*

14 maggio 2025 dalle 09:00 alle 13:00

Le regole della comunicazione applicate ai contesti relazionali - a cura di *Francesco Cattari*

20 maggio 2025 dalle 14:30 alle 18:30

Come sopravvivere all'università – a cura di *Maria Luisa Scarpa*

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

18 marzo 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Costruire futuri con persone e comunità – a cura di
*Gian Luigi Lepri***

Costruire il futuro insieme significa investire in relazioni positive e sviluppare legami autentici con le persone intorno a noi. Nel laboratorio immagineremo un domani che metta al centro la crescita della comunità, valorizzando il contributo di ciascuno. In questo workshop, esploreremo insieme il tema attraverso attività pratiche: costruiremo una *mappa delle risorse* identificando le qualità e le competenze dei partecipanti, poi faremo un *laboratorio di progettazione comunitaria*, dove immagineremo progetti che migliorino la vita di tutti. Concluderemo con un *cerchio di condivisione*, dove ciascuno potrà esprimere il proprio impegno verso il gruppo e verso la comunità più ampia. La costruzione del futuro nasce dal confronto, dalla collaborazione e dal desiderio di crescere insieme.

Il seminario si svolgerà online ed è rivolto a studenti Uniss e della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/dCV1z22ZL3bx1FnD7>

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

10 aprile 2025 dalle 9:00 alle 13:00

**Il senso di comunità accademico e il benessere
sociale – a cura di *Rita Zarbo***

Le scuole e le università sono spesso considerate come piccole città. Comunità in cui gli studenti rimangono per un periodo di tempo e sviluppano non solo competenze disciplinari, ma anche reti personali e relazioni con l'istituzione. In questo senso, gli studenti fanno parte di una comunità che contribuiscono a creare e dalla quale sono allo stesso tempo influenzati. La misura in cui gli studenti sono più o meno fortemente ed estesamente inseriti nella comunità studentesca e universitaria può fare la differenza nel promuovere o ostacolare il benessere e i risultati accademici.

Il seminario si svolgerà in presenza per studenti Uniss e a distanza per studenti degli Atenei della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/RqcmiFnKDh2WwWEQ7>

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

15 aprile 2025 dalle 14:00 alle 18:00

Accrescere il benessere nei luoghi di studio.

× Prevenire e affrontare i conflitti in ottica riparativa ×
– a cura di *Lucrezia Perrella*

Star bene all'università, come in ogni altro contesto della nostra vita, richiede rispetto delle persone e cura delle relazioni. Come in ogni luogo della convivenza, anche all'università possono sorgere conflitti e verificarsi ingiustizie. Come prevenire che ciò avvenga? Come affrontare il conflitto? Come ripristinare giustizia quando un torto o un illecito si è verificato? L'approccio riparativo mira a favorire relazioni "giuste", e, quando un'ingiustizia è avvenuta, orienta a riparare il danno, ad alleviare la sofferenza attraverso il dialogo e l'intesa.

Il seminario si svolgerà in presenza per studenti Uniss e a distanza per studenti degli Atenei della rete Prisma. Partecipanti max: 40 in presenza e 40 a distanza.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/gtrua7WwPssbkv4w6>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE UMANISTICHE
E SOCIALI

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

29 aprile 2025 dalle 14:30 alle 18:30

**Accrescere il benessere nei luoghi di studio attraverso
la psicologia positiva – a cura di *Maria Luisa Scarpa***

In ambito psicologico, sempre più è l'interesse per la salute psichica, il benessere e la qualità della vita delle persone nei vari contesti di vita (famiglia, relazioni sociali, contesti educativi e lavorativi, etc.). In tali ambiti, notevole impatto ha avuto lo sviluppo della psicologia positiva dal momento che essa si focalizza non sulle disfunzioni e i “disturbi” delle persone (ciò che non funziona), bensì sul potenziamento delle abilità e delle risorse psicosociali delle persone per accrescerne la qualità della vita e il benessere percepito. Costrutti come coraggio, resilienza, ottimismo, speranza, etc. permettono di comprendere come stare meglio con sé stessi e con gli altri nel proprio ambiente di vita.

Il seminario si svolgerà in presenza per studenti Uniss e a distanza per studenti della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:
<https://forms.gle/F464zUgVbJrTLJLN8>

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

6 maggio 2025 dalle 9:00 alle 13:00

Sviluppo di carriera e università: il ruolo del career counseling – a cura di *Rita Zarbo*

L'idea che la sostenibilità sia esclusivamente una questione ambientale ed economica è ormai del tutto superata a favore di una visione integrata delle diverse dimensioni dello sviluppo sostenibile che include anche la carriera. Gli attuali contesti socio-economici determinano situazioni di incertezza, instabilità e difficoltà per gli individui nell'affrontare la pianificazione futura dei propri percorsi di vita e di carriera. In tale prospettiva l'orientamento diventa fondamentale oltre che per gestire al meglio le transizioni tra scuola, formazione e lavoro anche quale mezzo attraverso il quale creare nuove traiettorie di sviluppo professionale e, soprattutto, sociale.

Il seminario si svolgerà online ed è rivolto a studenti Uniss e della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/3NxghAGqAwcgEDTh6>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE UMANISTICHE
E SOCIALI

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

12 maggio 2025 dalle 09:00 alle 13:00

Benessere, Emozioni e Parità: La Promozione della Salute Psicologica - a cura di *Angela Quaquero*

Nel seminario si esploreranno i temi della percezione delle emozioni sia nel contesto personale che lavorativo, cercando di comprendere come le emozioni influenzano e siano influenzate dall'ambiente circostante. Un focus particolare sarà posto sugli stereotipi di genere, analizzando come questi possano modellare le esperienze affettive e emotive degli individui. Si discuterà anche di come gli stereotipi possano condizionare la gestione delle emozioni e l'interazione tra le persone nei diversi ambiti della vita quotidiana. L'obiettivo sarà quello di sensibilizzare i partecipanti sui meccanismi psicologici alla base di queste dinamiche e di offrire spunti per una maggiore consapevolezza emotiva e interpersonale.

Il seminario si svolgerà in presenza per studenti Uniss.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/9ooATQuNx4LAYqRR7>

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

16 maggio 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Le regole della comunicazione applicate ai contesti
relazionali - a cura di *Francesco Cattari***

Il mondo universitario, nella sua complessità relazionale, in una logica di miglioramento del benessere psicologico, impone una consapevolezza almeno basilare delle regole cui è subordinata la comunicazione umana. La complessità delle relazioni, l'impatto che su di esse hanno il contesto, i rapporti professionali, l'emotività e la storia personale, necessita di un approfondimento delle modalità, delle leggi e delle abitudini che ne governano l'estrinsecazione. Il tutto letto e analizzato alla luce delle relazioni cosiddette "normali", ma anche dal punto di vista delle ricadute in chiave più dichiaratamente psicopatologica delle medesime. Obiettivo del seminario è fornire una base di lettura dei principi e delle leggi che sottendono le relazioni umane che consenta, attraverso una maggiore consapevolezza, il miglioramento del proprio benessere psicologico.

Il seminario si svolgerà in presenza per studenti Uniss.

Max partecipanti: 15

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/7S1Wk7wvSQGUJjmy8>

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

20 maggio 2025 dalle 14:30 alle 18:30

Come sopravvivere all'università – a cura di *Maria Luisa Scarpa*

Il percorso accademico porta con sé una serie di nuove sfide, che tu sia studente al primo anno o che sia quasi al termine del corso di studi: cambiano i punti di riferimento, aumentano i dubbi e le scelte, si prospettano nuove opportunità di relazione e di esperienze.

Obiettivo del seminario sarà la promozione e la condivisione di strategie che possono sostenere gli studenti nell'affrontare e sviluppare la tua carriera universitaria in un modo il più possibile positivo e soddisfacente.

Il seminario si svolgerà in presenza per studenti Uniss e a distanza per studenti degli Atenei della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/1g556xNHH3fqUo5v5>

Seminari rivolti a docenti e personale TA di UNISS e alla rete PRISMA

20 marzo 2025 dalle 15:00 alle 19:00

**Questioni di genere nei contesti lavorativi – a cura di
*Elisabetta Camussi***

1 aprile 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Accrescere il benessere nei luoghi di lavoro. Prevenire e
affrontare i conflitti in ottica riparativa – a cura di *Gian Luigi
Lepri***

10 aprile 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Il coraggio lavorativo come risorsa per creare contesti più
giusti – a cura di *Paola Magnano***

17 aprile 2025 dalle 14:30 alle 18:30

**Accrescere il benessere attraverso la psicologia positiva – a
cura di *Maria Luisa Scarpa***

6 maggio 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Lavoro e carriere significativi: implicazioni sul benessere degli
individui – a cura di *Paola Magnano***

22 maggio 2025 dalle 14:30 alle 18:30

Collaborare o competere? – a cura di *Maria Luisa Scarpa*

3 giugno 2025 dalle 09:00 alle 13:00

**Benessere, Emozioni e Parità: La Promozione della Salute
Psicologica - a cura di *Angela Quaquero***

4 giugno 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Le regole della comunicazione applicate ai contesti relazionali – a
cura di *Francesco Cattari***

Seminari rivolti a docenti e personale TA di UNISS e alla rete PRISMA

20 marzo 2025 dalle 15:00 alle 19:00

**Questioni di genere nei contesti lavorativi – a cura
di *Elisabetta Camussi***

Per quanto nel corso degli ultimi anni siano stati compiuti alcuni passi avanti rispetto alle Pari Opportunità tra i generi, si assiste al persistere di importanti diseguaglianze tra donne e uomini, in particolare per quanto riguarda il mondo del lavoro. Si tratta di un'asimmetria le cui ragioni vanno adeguatamente comprese, anche in considerazione del ruolo che la psicologia può svolgere nel promuovere il cambiamento sociale. La situazione italiana in tema di Pari Opportunità di genere risulta infatti tra le peggiori degli Stati Membri UE: il divario nel tasso di occupazione tra donne e uomini arriva, a svantaggio delle prime, al 18,1%, scarto che si allarga all'aumentare del numero di figli (ISTAT, 2022; 2024), sia in termini di occupazione che di retribuzione. L'approfondimento del tema mira a identificare modalità che attraverso l'identificazione di "barriere" interne ed esterne possano facilitare il raggiungimento della Gender Equity, diritto umano inalienabile, ma anche dimensione fondamentale per la crescita economica, di competitività e di sostenibilità sociale di ogni Nazione.

Il seminario si svolgerà online ed è rivolto al personale docente e TA di Uniss e della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/19nj76pwr5CDHC5s8>

Seminari rivolti a docenti e personale TA di UNISS e alla rete PRISMA

1 aprile 2025 dalle 14:00 alle 17:00

Accrescere il benessere nei luoghi di lavoro.

× Prevenire e affrontare i conflitti in ottica riparativa ×
– a cura di *Gian Luigi Lepri*

Star bene a lavoro, come in ogni altro contesto della nostra vita, richiede rispetto delle persone e cura delle relazioni. Come in ogni luogo della convivenza, anche all'università possono sorgere conflitti e verificarsi ingiustizie. Come prevenire che ciò avvenga? Come affrontare il conflitto? Come ripristinare giustizia quando un torto o un illecito si è verificato? L'approccio riparativo mira a favorire relazioni "giuste", e, quando un'ingiustizia è avvenuta, orienta a riparare il danno, ad alleviare la sofferenza attraverso il dialogo e l'intesa.

Il seminario si svolgerà online ed è rivolto al personale docente e TA di Uniss e della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/xHfnoQXhu8XVh5KT6>

Seminari rivolti a docenti e personale TA di UNISS e alla rete PRISMA

10 aprile 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Il coraggio lavorativo come risorsa per creare
contesti più giusti - a cura di *Paola Magnano***

L'imprevedibilità dell'ambiente sociale, economico e lavorativo, richiede l'attivazione di risorse positive che permettano di affrontare le difficoltà e le circostanze inaspettate. Oltre a rappresentare una risorsa importante per il benessere soggettivo fisico e mentale degli individui, il coraggio ha ripercussioni importanti tanto nella vita quotidiana e in quella familiare, quanto in contesti più ampi comunitari, sociali, accademici e lavorativi.

Ad esempio, il coraggio sociale nei luoghi di lavoro, a lungo termine, potrebbe avere conseguenze positive sulla qualità delle relazioni sul posto di lavoro e configurarsi quale elemento cardine per la messa in campo di azioni volte alla prosocialità e di stili comportamentali supportivi nei luoghi di lavoro.

Il seminario si svolgerà online ed è rivolto al personale docente e TA di Uniss e della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:
<https://forms.gle/4X3WgQH4DuDjvREi6>

Seminari rivolti a docenti e personale TA di UNISS e alla rete PRISMA

17 aprile 2025 dalle 14:30 alle 18:30

**Accrescere il benessere attraverso la psicologia
positiva – a cura di *Maria Luisa Scarpa***

In ambito psicologico, sempre più è l'interesse per la salute psichica, il benessere e la qualità della vita delle persone nei vari contesti di vita (famiglia, relazioni sociali, contesti educativi e lavorativi, etc.). In tali ambiti, notevole impatto ha avuto lo sviluppo della psicologia positiva dal momento che essa si focalizza non sulle disfunzioni e i “disturbi” delle persone (ciò che non funziona), bensì sul potenziamento delle abilità e delle risorse psicosociali delle persone per accrescerne la qualità della vita e il benessere percepito. Costrutti come coraggio, resilienza, ottimismo, speranza, etc. permettono di comprendere come stare meglio con sé stessi e con gli altri nel proprio ambiente di vita.

Il seminario si svolgerà in presenza ed è rivolto al personale docente e TA di Uniss.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/iCuVnt7tBRG57qRp7>

Seminari rivolti a docenti e personale TA di UNISS e alla rete PRISMA

6 maggio 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Lavoro e carriere significativi: implicazioni sul
benessere degli individui – a cura di *Paola
Magnano***

Le carriere sono soggette a cambiamenti sia in termini di ciò che apportano a un individuo, sia in termini di significato che assumono. Ciò suggerisce che il successo e la realizzazione professionale sono determinati dagli ancoraggi personali alla carriera. Il significato di una carriera è, oggi, più idiosincratico di un tempo, ciò crea l'opportunità per gli individui di fare scelte maggiormente ancorate a valori personali e soddisfacenti. Molti elementi entrano in campo quando si pensa al significato che ogni persona attribuisce al proprio lavoro e le idee che le persone hanno circa il lavoro stesso possono influenzare notevolmente il modo in cui esse caratterizzano la loro carriera e la loro vita. Il significato e l'agency, inoltre, insieme agli altri elementi delle cosiddette “carriere sostenibili”, interagiscono influenzando la felicità, salute e produttività degli individui.

Il seminario si svolgerà online ed è rivolto al personale docente e TA di Uniss e della rete Prisma.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/uz9nv3NmDKAs6AqJ9>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE UMANISTICHE
E SOCIALI

Seminari rivolti a docenti e personale TA di UNISS e alla rete PRISMA

22 maggio 2025 dalle 14:30 alle 18:30

Collaborare o competere? – a cura di *Maria Luisa Scarpa*

Le relazioni all'interno dell'ambiente lavorativo possono avere aspetti sia di collaborazione che di competizione e il modo in cui le persone le gestiscono può influire sia sulla loro carriera professionale che sulla performance lavorativa dell'organizzazione di cui fanno parte.

Obiettivo del seminario sarà l'acquisizione di conoscenze su come riconoscere e comprendere i diversi tipi di rapporti che si possono instaurare nel proprio contesto lavorativo con l'obiettivo di accrescere il proprio benessere professionale e di vita.

Il seminario si svolgerà in presenza ed è destinato al personale docente e TA di Uniss.

Per info e prenotazioni:
<https://forms.gle/t5yhNRuw9HtM5Ke7A>

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

3 giugno 2025 dalle 09:00 alle 13:00

**Benessere, Emozioni e Parità: La Promozione della Salute
Psicologica - a cura di *Angela Quaquero***

Nel seminario si esploreranno i temi della percezione delle emozioni sia nel contesto personale che lavorativo, cercando di comprendere come le emozioni influenzano e siano influenzate dall'ambiente circostante. Un focus particolare sarà posto sugli stereotipi di genere, analizzando come questi possano modellare le esperienze affettive e emotive degli individui. Si discuterà anche di come gli stereotipi possano condizionare la gestione delle emozioni e l'interazione tra le persone nei diversi ambiti della vita quotidiana. L'obiettivo sarà quello di sensibilizzare i partecipanti sui meccanismi psicologici alla base di queste dinamiche e di offrire spunti per una maggiore consapevolezza emotiva e interpersonale.

Il seminario si svolgerà in presenza ed è destinato al personale docente e TA di Uniss.

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/GKTaxQ1Z2cEQGQ1AA>

Seminari & giornate tematiche rivolte a studenti UNISS nonché alla rete PRISMA

4 giugno 2025 dalle 14:00 alle 18:00

**Le regole della comunicazione applicate ai contesti relazionali
- a cura di *Francesco Cattari***

Il mondo universitario, nella sua complessità relazionale, in una logica di miglioramento del benessere psicologico, impone una consapevolezza almeno basilare delle regole cui è subordinata la comunicazione umana. La complessità delle relazioni, l'impatto che su di esse hanno il contesto, i rapporti professionali, l'emotività e la storia personale, necessita di un approfondimento delle modalità, delle leggi e delle abitudini che ne governano l'estrinsecazione. Il tutto letto e analizzato alla luce delle relazioni cosiddette "normali", ma anche dal punto di vista delle ricadute in chiave più dichiaratamente psicopatologica delle medesime. Obiettivo del seminario è fornire una base di lettura dei principi e delle leggi che sottendono le relazioni umane che consenta, attraverso una maggiore consapevolezza, il miglioramento del proprio benessere psicologico.

Il seminario si svolgerà in presenza ed è destinato al personale docente e TA di Uniss.

Max partecipanti: 15

Per info e prenotazioni:

<https://forms.gle/614NrK3tbWMvZ6da9>



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



Le attività sportive rivolte a studenti UNISS

A cura del CUS di Sassari

**Attività individuali:
tennis, atletica leggera**

**Attività di gruppo:
pallacanestro, basket, vela,
orienting**

**Da marzo 2025 a settembre 2025
per info: cus@uniss.it**