Teaching and Learning Center
University of Verona

SCHEDA CORSO

FARE CIÒ CHE CONTA NEI MOMENTI DI STRESS

Doing what matters in time of stress

II semestre 2023-24

PRESENTAZIONE

Dall'esperienza maturata dal gruppo di lavoro del Centro Collaboratore dell'OMS per la ricerca in Salute Mentale del Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, e dalla collaborazione con il Comitato Unico di Garanzia e il Servizio di Orientamento dell'Università di Verona, è nata la proposta del progetto "CAMPUS: Characterize and Address Mental Health Problems in University Students", corso di didattica trasversale rivolto agli studenti dell'Università di Verona.

I dati della letteratura internazionale evidenziano un aumento significativo del disagio psicologico e dei disturbi psichici negli studenti universitari, identificati, quindi, come una popolazione vulnerabile agli effetti negativi dello stress, con un potenziale costo elevato in termini di salute, qualità della vita e scelte professionali. Infatti, la fase di transizione dalla tarda adolescenza alla prima età adulta, che corrisponde al periodo della vita universitaria, rappresenta, da un lato, un periodo che offre importanti opportunità di crescita personale ma, dall'altro, questa fase di sviluppo sembra coincidere anche con il periodo di massimo rischio per l'insorgenza di disturbi della salute mentale, tra cui ansia, depressione, abuso di sostanze, comportamenti autolesionistici e suicidi, con un impatto potenziale su molte aree della vita, tra cui la motivazione, il processo decisionale e il benessere generale.

La promozione del benessere psicologico diventa particolarmente significativa in tale fase della vita anche all'interno del contesto universitario, soprattutto attraverso conoscenze e competenze che possano insegnare agli studenti a gestire lo stress per prevenire o ridurre successivi problemi di salute mentale.

AREA

- ☐ Numeracy
- ☐ Literacy
- ☐ Problem solving
- ☐ Civic
- ☒ Digital
- ☐ Environmental
- ☐ Personal e interpersonal
- ☒ Health
- ☐ Financial

DOCENTE

Docente proponente: Nosè Michela (4 ore)

Altri docenti: Sartori Riccardo., Barbui Corrado, Massimiliano Badino

OGGETTO DI STUDIO

Obiettivo del corso è offrire competenze e conoscenze mirate a promuovere il benessere psicologico particolarmente significativo nella fase della vita all'interno del contesto universitario attraverso un intervento di supporto e preventivo sviluppato, dall'OMS, denominato "Fare ciò che conta nei momenti di stress".

OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

conoscenze sull'importanza degli aspetti psicologici, sulle problematiche di salute mentale, particolarmente nella popolazione studentesca, e su eventuali fattori di rischio e fattori associati

Competenze

identificazione precoce del disagio psicologico; tecniche di gestione dello stress che possano essere utili nella carriera accademica e nelle scelte di vita personali.

MODALITÀ DIDATTICHE

Asincrona

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Questionario online

CFU / ORE

☒ 1 CFU / 6 ore
☐ 2 CFU / 12 ore
☐ 3 CFU / 18 ore

ULTERIORI INFORMAZIONI

Frequenza obbligatoria ☐ SI ☒ NO

Numero massimo di partecipanti: /