



SCHEDA CORSO

STRESS, PAURE E FUTURO: COME PREVENIRE BURNOUT DA STUDIO

Stress, Fears, and Future: Preventing study Burnout

Il semestre 2024-25

PRESENTAZIONE

Il corso analizzerà lo stress legato a esami e studio, spiegando come paure come il timore del fallimento e l'incertezza sul futuro, amplificate da alte aspettative e difficoltà finanziarie, aumentino il rischio di burnout. Si approfondiranno i collegamenti con le carriere lavorative e il ruolo delle tecnologie AI nel monitorare e prevenire l'esaurimento. Il corso svilupperà strategie pratiche e personalizzate per migliorare il benessere psicologico complessivo e le prestazioni future.

AREA

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

DOCENTE

Docente proponente: Ceschi Andrea

OGGETTO DI STUDIO

Analisi delle cause del burnout, con focus sulle paure vissute dagli studenti, come il timore del fallimento, l'incertezza sul futuro lavorativo e le difficoltà nel gestire aspettative personali. Approfondimento del ruolo dello stress legato a esami, studio e competizione. Utilizzo e validazione di tecnologie AI per monitorare queste esperienze e sviluppare strategie preventive adatte, migliorando benessere e prospettive lavorative.



OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Comprendere le connessioni tra stress da studio, paure come il timore del fallimento e l'incertezza sul futuro, e il rischio di burnout. Conoscere il ruolo delle tecnologie AI per monitorare e prevenire l'esaurimento, con attenzione agli impatti sulle carriere future.

Competenze

Riconoscere segnali di burnout legati a pressioni nello studio; utilizzare e validare tecnologie AI per monitorare il benessere; progettare interventi pratici e personalizzati per prevenire il burnout e migliorare prestazioni e fiducia.

MODALITÀ DIDATTICHE

Sincrona

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Quiz

Per accedere alla prova finale è necessario aver seguito almeno il 75% delle lezioni "in diretta"

CFU / ORE

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

ULTERIORI INFORMAZIONI

Frequenza obbligatoria	☒	SI	☐	NO
Registrazione lezioni	☐	SI	☒	NO
Numero massimo di partecipanti: /				