



Dipartimento di  
Lingue, Letterature e Culture moderne



# SEMINARIO PROFESSIONALIZZANTE

## Resilienza e auto consapevolezza: promuovere aspetti di crescita personale e professionale

a cura del Dott. ssa Pamela Contini

**12 maggio 2023: ore 16.00–18.00 (0,5 CFU) aula 27/B**

IL SELF EMPOWERMENT COME PROCESSO DI CRESCITA”. Prendere consapevolezza di parti di sé, alla ricerca di una motivazione interna necessaria ad attuare un processo di crescita e cambiamento. Questi aspetti rappresentano nuclei importanti anche per professionisti mediatori, interpreti e insegnanti in quanto favorisce una maggiore gestione di aspetti correlati alle possibili e diverse relazioni interpersonali in cui potrebbero essere coinvolti, con differenti tipologie di utenza. Il seminario alternerà aspetti teorici a momenti di role playing in aula, ricercando la partecipazione attiva degli studenti e delle studentesse.

**17 maggio 2023: ore 16.00–18.00 (0,5 CFU) aula Caffè**

“ANSIA, STRESS ED EMOZIONI IN AMBITO LAVORATIVO: ostacoli o risorse?”

Distinzione tra ansia, stress ed emozioni sperimentati in momenti di passaggio e/o di situazioni quotidiane reattive alla richiesta di una prestazione (esami, colloqui di lavoro, fine percorso di studi, ecc) e ansia, stress ed emozioni eccessive che rappresentano un campanello di allarme per cui si ritiene necessario chiedere aiuto ad un professionista. Particolare attenzione sarà data alle situazioni di possibile ansia sperimentate all'interno di un ambiente di lavoro, con i conseguenti e possibili vissuti di stress ed emozioni negative che non sempre sono facili da riconoscere. Questi aspetti rappresentano nuclei importanti in ambito lavorativo, anche per professionisti mediatori e/o interpreti nei diversi possibili contesti in cui si richiede il loro intervento e per insegnanti di ogni ordine e grado, in quanto favorisce una maggiore gestione di aspetti correlati alle possibili e diverse relazioni interpersonali

Attività in aula virtuale: video, esercitazioni e commento.

**FREQUENZA:** È aperta a studenti di tutti i [CdS afferenti al Dipartimento di Lingue, Letterature e Culture moderne](#) e laureati da non più di 6 mesi. Per l'acquisizione dei CFU [la frequenza è obbligatoria e verrà rilevata tramite firma di presenza.](#)

**ACQUISIZIONE CFU:** La partecipazione darà la possibilità di acquisire [0,5 CFU](#) (2 cfu previsti in AAF “Stages, corsi e tirocini”) per ogni modulo seguito.

**Organizzazione e Informazioni:** [dott. ssa Lorena Savinitorato.lingue@unich.it](mailto:dott. ssa Lorena Savinitorato.lingue@unich.it)