



**Dipartimento di
Lingue, Letterature e Culture moderne**



SEMINARIO PROFESSIONALIZZANTE

L'impatto del benessere psicologico sull'efficienza e la produttività nel posto di lavoro

A cura della Dott.ssa Pamela Contini

Argomenti:

Esplorare e spiegare i concetti legati all'intelligenza emotiva: consapevolezza, controllo delle emozioni, l'empatia, gestione dei rapporti interpersonali
Equilibrio tra vita universitaria e vita personale per prevenire il burnout
L'impatto del benessere psicologico sull'efficienza e la produttività nel posto di lavoro
L'importanza di un ambiente lavorativo sano e di strategie di gestione dello stress
La "gabbia" negli ambienti di studio e/o di lavoro: prevenire l'abbandono

23 febbraio 2024: ore 16.00–18.00 (0,5 CFU) aula 31

01 marzo 2024: ore 16.00–18.00 (0,5 CFU) aula 13

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 a 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 1AAF "Stages, corsi e tirocini") per ogni modulo seguito.

Organizzazione e Informazioni: dott. ssa Lorena Savini tutorato.lingue@unich.it