

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Per accedere al servizio è necessario contattare il servizio esclusivamente tramite e-mail. Al momento della richiesta è necessario indicare un recapito telefonico per un contatto più diretto. Gli appuntamenti verranno fissati in rapporto alla disponibilità sia degli utenti che dei consulenti.

### EQUIPE DEL SERVIZIO COUSELING

**Referente**  
Prof.ssa Dolores Rollo. Delegata del Rettore per il Counseling Psicologico.

**Counselor:**  
Dott.ssa Sara Aschieri  
Dott.ssa Claudia Cotti  
Dott.ssa Maria Angela Pala  
Dott. Paolo Riseri



Tel. +39.0521.904080  
email: [counseling@unipr.it](mailto:counseling@unipr.it)  
[www.unipr.it/servizi/servizi-lo-studio/counselingpsicologico](http://www.unipr.it/servizi/servizi-lo-studio/counselingpsicologico)

 Veniteci a trovare su  
**Counseling Psicologico Unipr**



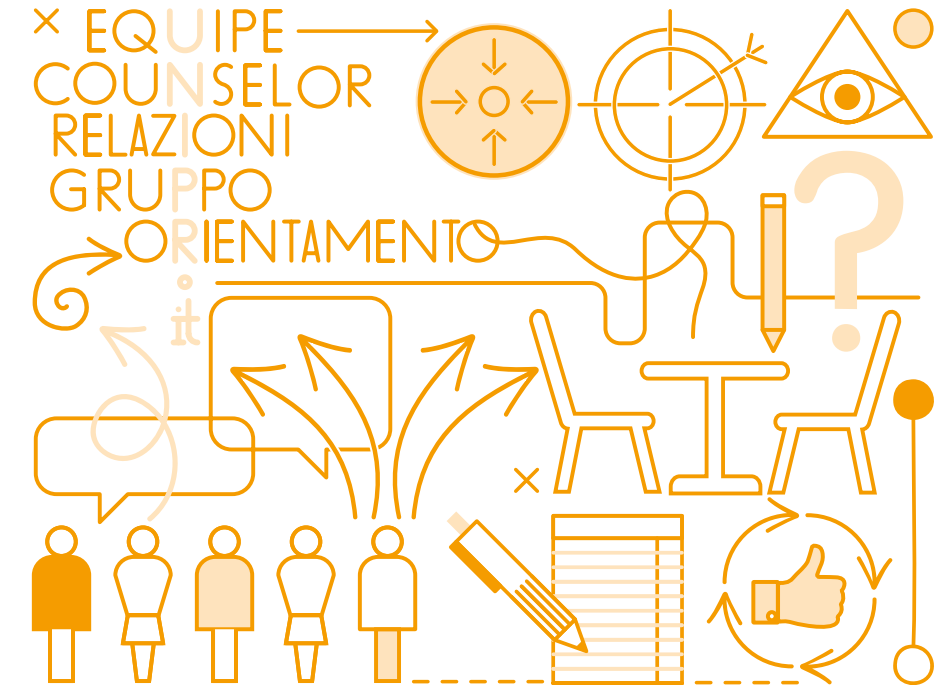
UNIVERSITÀ DI PARMA

### SERVIZIO DI COUNSELING PSICOLOGICO

Piazzale San Francesco, 2 - 43121 Parma  
Tel. +39.0521.904080 - email: [counseling@unipr.it](mailto:counseling@unipr.it)  
[www.unipr.it/servizi/servizi-lo-studio/counselingpsicologico](http://www.unipr.it/servizi/servizi-lo-studio/counselingpsicologico)

**Università degli Studi di Parma**  
Via Università 12 - 43121 Parma  
Tel. +39.0521.902111  
[www.unipr.it](http://www.unipr.it)

**URP - Ufficio Relazioni con il Pubblico**  
[urp@unipr.it](mailto:urp@unipr.it)  
**Numero Verde** 800.90.40.84



### SERVIZIO DI COUNSELING PSICOLOGICO



UNIVERSITÀ  
DI PARMA



## CHE COSA È IL COUNSELING PSICOLOGICO?

Il counseling psicologico, è un percorso di breve durata (indicativamente tra i 5 e gli 8 incontri) condotto da psicologi e psicologhe esperte del settore, basato sulla costruzione di una relazione d'aiuto, volta a riorganizzare le risorse della persona e a sviluppare strategie adeguate di fronteggiamento delle situazioni difficili.

Il servizio di counseling psicologico offerto dall'Ateneo di Parma è un **servizio inclusivo** che vuole aiutare le persone a pensare positivamente al proprio futuro andando a potenziare dimensioni quali resilienza, autostima, assertività, speranza, ottimismo e favorendo l'inclusione sociale degli studenti e del personale. Il counseling utilizza procedure specifiche per il sostegno e l'orientamento basate sul ricevere un **ascolto attento e di qualità**.

## COUNSELING DI ORIENTAMENTO

Il counseling di orientamento è finalizzato a sostenere e potenziare la ricerca attiva e la lettura critica delle informazioni riguardanti: l'Offerta Formativa, l'organizzazione e l'iter di studio dei Corsi di Laurea triennali e magistrali e le opportunità post-lauream. I colloqui di orientamento hanno la finalità di esplorare le caratteristiche psico-individuali della persona (interessi, motivazioni, capacità e competenze trasversali, aspetti personali ecc..).

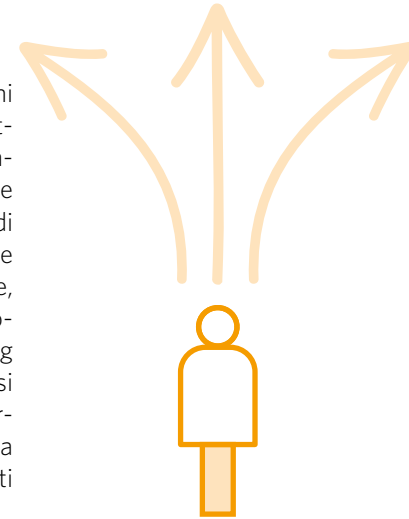
## COUNSELING DI APPRENDIMENTO

Il counseling di apprendimento ha lo scopo di valutare il metodo di studio dello studente e della studentessa in difficoltà, per valutarne il margine di miglioramento e aumentarne la performance, sostenendoli nel loro percorso accademico, in termini di: risorse, sicurezza di sé, problem-solving e autoefficacia.

Su valutazione del consulente e dell'equipe, gli studenti e le studentesse possono essere inseriti in gruppi di individui con difficoltà simili per sfruttare le potenzialità del **peer-counseling**.

## COUNSELING ALLA PERSONA

Il counseling alla persona è un aiuto rivolto a chi vuole focalizzare ed affrontare difficoltà di carattere personale (problemi affettivi, emotivi, comportamentali e interpersonali di varia natura) che rientrano in "normali" criticità del proprio ciclo di vita, con lo scopo di favorire la riorganizzazione o il potenziamento delle proprie risorse (interne, familiari, extrafamiliari) e di incrementare la propria **qualità di vita**. Anche nel caso di counseling alla persona, il consulente non effettua diagnosi e non cura sintomi, bensì accompagna in un percorso di apprendimento interattivo, che si genera dall'incontro e dalla possibilità di sentirsi ascoltati "attivamente" e senza giudizi.



## COUNSELING DI GRUPPO

Il counseling di gruppo favorisce la crescita degli individui nelle relazioni interpersonali e sociali, tramite l'aumento della consapevolezza relativamente alle proprie risorse, attitudini e capacità, sfruttando le dinamiche che, mediante il counselor, **emergono dal gruppo stesso**. Durante gli incontri di gruppo, si affrontano temi specifici in cui i partecipanti si impegnano in una riflessione condivisa che vuole favorire il cambiamento.

## COUNSELING MIRATO ALLA PREVENZIONE E AL CONTRASTO DELLE DIPENDENZE

Il servizio di Counseling mirato alla Prevenzione e al Contrasto delle Dipendenze, attivo da gennaio 2020, consiste in una particolare relazione di aiuto finalizzata alla ricerca di soluzioni per persone con problemi di uso, abuso e dipendenza da sostanze legali ed illegali e a tutti coloro che manifestano altri comportamenti additivi. Anche in questo caso i colloqui, sebbene maggiormente strutturati, si caratterizzano per l'accoglienza incondizionata e l'ascolto attivo.

## IL COUNSELING SI INTERFACCIA CON ALTRI SERVIZI DELL'ATENEO:

- Servizio di orientamento ai corsi e tutorato
- Servizio Orientamento Post Laurea
- Servizio Tirocini di Orientamento e Formazione
- Servizio di Sostegno Fasce Deboli