

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
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
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

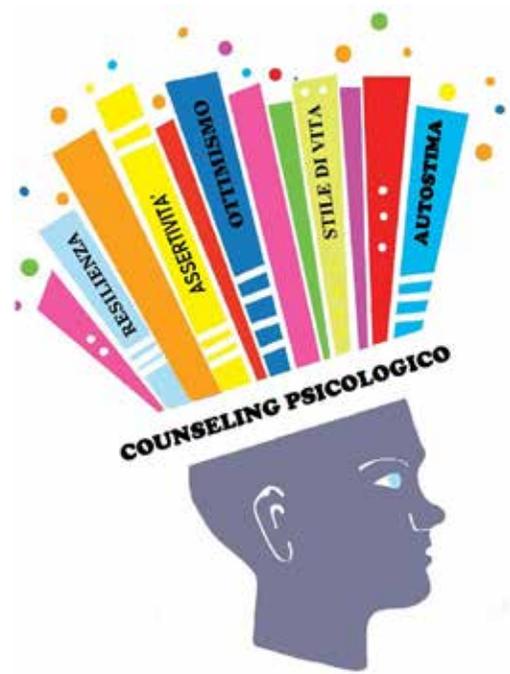
URP - Ufficio Relazioni con il Pubblico
urp@unipr.it
Numero Verde 800.90.40.84



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