

## SEMINARI STUDENTI

- **18 marzo 2026 ore 10:00-13:00. Università e carriere significative: implicazioni sul benessere degli studenti (online) – a cura di Paola Magnano**

Le carriere sono soggette a cambiamenti sia in termini di ciò che apportano a un individuo, sia in termini di significato che assumono. Ciò suggerisce che il successo e la realizzazione professionale sono determinati dagli ancoraggi personali alla carriera. Il significato di una carriera è, oggi, più idiosincratico di un tempo, ciò crea l'opportunità per gli individui di fare scelte maggiormente ancorate a valori personali e soddisfacenti. Molti elementi entrano in campo quando si pensa al significato che ogni persona attribuisce al proprio percorso accademico e professionale e le idee che le persone hanno circa il percorso stesso possono influenzare notevolmente il modo in cui esse caratterizzano la loro carriera e la loro vita. Il significato e l'agency, inoltre, insieme agli altri elementi delle cosiddette “carriere sostenibili”, interagiscono influenzando la felicità, salute e produttività degli individui.

- **26 marzo 2026 ore 10:00-13:00. Oltre il sintomo: il significato psichico dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (in presenza) - a cura di Gianfranca Nieddu e Magda Mameli**

I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA) sono condizioni psichiche complesse in cui l'esperienza del cibo, del corpo e dell'identità si intreccia con fattori biologici, psicologici, relazionali e socio-culturali. Essi includono una varietà di quadri diagnostici riconosciuti dai principali manuali clinici. Nella società contemporanea, caratterizzata dall'ipervalutazione del corpo, dalla pressione dei media e dal culto della performance, il rapporto con il cibo spesso si trasforma in un terreno di conflitto interno. I DNA, più che semplici “problemi alimentari”, rappresentano modalità attraverso cui l'individuo esprime e manifesta stati emotivi profondi, tensioni identitarie e difficoltà relazionali. Ad uno sguardo più profondo, questi disturbi possono essere compresi come fenomeni simbolici dell'inconscio che si traducono in comportamenti alimentari disfunzionali. In tale prospettiva, il corpo diventa un campo di manifestazione dell'Ombra — cioè di quei contenuti psichici non riconosciuti o rifiutati dalla coscienza — dove pulsioni, desideri, aggressività, paure e bisogni inaccettabili trovano espressione indiretta. Il conflitto tra il bisogno di controllo e la paura della perdita di controllo si riflette nelle dinamiche di restrizione, abbuffata o evitamento, segnando un'intensa lotta interna tra coscienza e inconscio. L'alimentazione e il corpo assumono significati archetipici legati alla relazione primaria con la madre, alla dipendenza/autonomia, all'appartenenza sociale e alla ricerca di senso. In questo senso, il sintomo alimentare può essere letto come un tentativo di risposta a ferite profonde dell'esperienza emotiva e relazionale, non risolte a livello conscio. I disturbi possono anche rappresentare una interruzione o deviazione del processo di individuazione — inteso come percorso di integrazione delle diverse parti del Sé — in cui il soggetto cerca di conservare un'illusoria stabilità a costo di un progressivo impoverimento psichico. Questa lettura non riduce i DNA a meri comportamenti, bensì li riconosce come messaggi simbolici dell'inconscio incarnati nel corpo, che chiedono ascolto, interpretazione e integrazione. Approfondire il significato intrapsichico di tali fenomeni permette di promuovere interventi di prevenzione, cura e consapevolezza che vadano oltre la sintomatologia, restituendo valore alla relazione con il cibo, il corpo e la propria esperienza emotiva.

- **15 aprile 2025, ore 14:00–17:00. Psicologia dello sport e inclusione: il corpo, la relazione e la performance come strumenti educativi (presenza) – a cura di Manolo Cattari**

Il seminario intende offrire un'introduzione alla psicologia dello sport come ambito applicativo utile non solo alla performance atletica, ma anche allo sviluppo del benessere, dell'inclusione e delle competenze relazionali.

Attraverso un approccio psicopedagogico ed esperienziale verranno affrontati temi quali la consapevolezza corporea, la motivazione, la gestione delle emozioni, la relazione e il lavoro sugli obiettivi, con riferimenti a contesti sportivi adattati e inclusivi.

L'incontro sarà strutturato in modo interattivo, alternando momenti pratici (utilizzando anche sport paralimpici) a riflessioni guidate ed esempi pratici, al fine di stimolare negli studenti una lettura integrata tra corpo, mente e contesto educativo-sociale.

- **27 aprile 2026, ore 10:00-13:00 (online). Carriera, framework sistemico e prospettive future – a cura di Rita Zarbo**

Il processo di sviluppo di carriera assume sempre più spesso caratteristiche di dinamicità e trasformazione. La costruzione di carriera è un percorso in continua evoluzione, capace di assumere significati differenti nel corso della vita. In questa prospettiva, i framework sistemici risultano particolarmente efficaci per coglierne la complessità e interpretare i cambiamenti individuali e contestuali. Le metodologie e le tecniche quanti-qualitative centrate sulla narrazione favoriscono il potenziamento delle risorse personali e psicosociali e la costruzione di carriere significative.

- **25 maggio 2026, dalle 9.00 alle 12.00. Studiare e partecipare ad una vita universitaria di qualità – a cura di Maria Cristina Ginevra**

Il Seminario si propone di far riflettere i/le partecipanti sulla vita universitaria, sulle barriere e sui supporti allo studio e alla vita universitaria, e sull'acquisizione di strategie di coping e di autoregolazione per affrontare lo stress universitario e le sfide future.

- **8 giugno 2026, dalle 9.00 alle 12.00. Essere assertivi nei contesti universitari: Costruire relazioni positive – a cura di Sara Santilli**

Il Seminario si propone di far riflettere sulla capacità di esprimere opinioni e bisogni in modo chiaro e rispettoso (assertività) quale strategia per gestire efficacemente le relazioni con gli altri attori della vita universitaria e risolvere conflitti in modo costruttivo nei contesti universitari.

- **25 giugno 2026, dalle 10:00 alle 13:00. Tra fuga e desiderio: identità, ombra e dipendenza da sostanze (presenza) - a cura di Paolo Milia**

La dipendenza da sostanze rappresenta un fenomeno complesso che intreccia dimensione biologica, psicologica, sociale e simbolica. In una società caratterizzata dalla ricerca costante di gratificazione immediata, dalla pressione al successo e dall'accelerazione dei ritmi di vita, le sostanze possono assumere il ruolo di strumenti compensativi. La dipendenza, dunque, non è soltanto un problema di controllo, ma un segnale della complessità dei conflitti interiori e delle parti dell'Io ancora non integrate. Dal punto di vista psicologico, l'uso compulsivo di sostanze riflette spesso tentativi inconsci di gestire emozioni dolorose o bisogni insoddisfatti. La sostanza diventa una strategia di regolazione interna, un ponte tra il mondo emotivo e il sollievo immediato, ma impedisce di sviluppare strumenti più funzionali per affrontare il disagio. Il seminario intende quindi favorire una maggiore consapevolezza di queste dinamiche, promuovendo l'ascolto dei bisogni emotivi, la riflessione sui conflitti interiori e la costruzione di strategie alternative alla sostanza come unico strumento di regolazione. L'obiettivo è sostenere il riconoscimento precoce dei segnali di disagio, favorire la gestione consapevole delle emozioni e la costruzione di relazioni significative, valorizzando il recupero del senso di sé.