

Il Servizio di Consulenza Psicologica Erdisu Trieste, grazie al contributo del Servizio Pari Opportunità della Regione Friuli-Venezia Giulia, organizza un percorso di supporto allo studio riservato a studentesse, dottorande e ricercatrici iscritte all'Università degli Studi di Trieste, all'Università degli Studi di Udine (polo di Gorizia), alla Sissa e al Conservatorio Tartini di Trieste.

Il corso ha una durata di 25 ore totali e si svolge ogni mercoledì dalle 10.00 alle 13.00 a partire dal 23/10/2013 presso la sede del servizio di Via Capitelli 17 a Trieste, comprensorio Urban. I temi affrontati sono:

- pianificazione e organizzazione dello studio;
- motivazione allo studio;
- tecniche di memoria e apprendimento;
- mappe mentali;
- gestione dello stress e dell'emotività;
- ansia da esame.

La partecipazione è gratuita e a numero chiuso; per iscriversi mandare una mail a: [psicologo@erdisu.trieste.it](mailto:psicologo@erdisu.trieste.it) entro il 21 ottobre.

Per ogni informazione rivolgersi a:

Servizio di Consulenza Psicologica Erdisu Trieste

Via dei Capitelli 17

34100 Trieste

tel. 040.309774

cell. 328.3229935

mail: [psicologo@erdisu.trieste.it](mailto:psicologo@erdisu.trieste.it)

referente: dott.ssa Raffaella Brumat