

Venerdì 7 dicembre 2012 si terrà il primo modulo di un percorso dedicato al tema delle Pari Opportunità.

Il corso, organizzato dal Servizio di Consulenza Psicologica Erdisu Trieste con il contributo del Servizio Pari Opportunità della Regione Friuli Venezia Giulia, è 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.

Si tratta di un percorso di supporto alla carriera universitaria e lavorativa, suddiviso in tre moduli distinti:

- Metodologie di studio (pianificazione, organizzazione, tecniche di memoria, lettura veloce, mappe mentali, etc.) e sostegno al superamento degli esami (gestione emotività, ansia da esame, etc.) - 32 ore.
- Le competenze trasversali: percorso psicologico di gruppo per il potenziamento dell'autostima e dell'autoefficacia nello studio e nel lavoro - 30 ore
- Ricerca attiva del lavoro e selezione del personale - 12 ore

**La partecipazione è gratuita** ed è possibile frequentare uno, due o tutti i moduli.

Per iscriversi al primo modulo (Metodologie di studio), è necessario mandare una mail a [psicologo@erdisu.trieste.it](mailto:psicologo@erdisu.trieste.it) entro il 4 dicembre.

Per ulteriori informazioni:

Dott.ssa Raffaella Brumat

Servizio di Consulenza Psicologica Erdisu Trieste  
Via dei Capitelli 17  
34100 Trieste  
Tel. 040.30.97.74  
[psicologo@erdisu.trieste.it](mailto:psicologo@erdisu.trieste.it)