



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



Area Servizi agli Studenti  
Consulenza  
e Benessere Psicologico



**m** Mente in  
Movimento

**ME.MO - Menti in Movimento**

## **Percorso psicoeducativo di gruppo per il benessere universitario**

rivolto alle studentesse e agli studenti della **Scuola di Architettura e Design**

**Ascoli Piceno primo incontro del 23 aprile 2026**

giovedì ore 9/11

**8 incontri** in presenza, condotti da psicologhe, basati sul modello della **mentalizzazione**  
+ follow-up a due mesi.

Lavoreremo su: regolazione emotiva, autostima, relazioni, gestione del tempo e dello stress.

**Il gruppo è il cuore del percorso: un ambiente accogliente e di fiducia dove condividere e confrontarsi con altri studenti permette di sviluppare nuove prospettive e competenze.**

Gruppi da 6 a 10 partecipanti

Attività pratiche, role-playing e strumenti utili per la vita universitaria

*Prima di iscriverti al gruppo compila la survey*



**Partecipa ai Gruppi Me.Mo!**  
Iscrizione tramite QR code



Completamento del percorso:  
riconoscimento di **2 CFU**

**Per ulteriori informazioni**

[cristina.polini@unicam.it](mailto:cristina.polini@unicam.it) - [justynamaria.poniatowska@unicam.it](mailto:justynamaria.poniatowska@unicam.it)



Rivolto alle studentesse e agli studenti  
della Scuola di Architettura e Design  
**Ascoli Piceno dal 23 aprile 2026**

Il progetto **ME.MO - Menti in Movimento\***

nasce con l'obiettivo di offrire un percorso di intervento psicologico di gruppo, di tipo **psicoeducativo**, volto a potenziare il benessere psicofisico della popolazione universitaria.

L'intervento ME.MO si fonda sul modello teorico-clinico della **mentalizzazione**, secondo il quale mentalizzazione, attaccamento e fiducia epistemica giocano un ruolo cruciale nello sviluppo di competenze fondamentali come: regolazione emotiva, autostima e abilità interpersonali.

Queste competenze sono essenziali per consentire all'individuo di vivere in modo adattivo nel proprio contesto sociale e di sperimentare resilienza di fronte alle avversità.

I gruppi psicoeducativi saranno composti **da 6 a 10 partecipanti** e condotti da **due psicologhe**, che si alterneranno nella conduzione.

Il percorso prevede **8 incontri settimanali (IN PRESENZA)** della durata di **2 ore ciascuno**, più **un incontro di follow-up** a due mesi di distanza.

Durante gli incontri verranno forniti strumenti e informazioni su diverse tematiche, tra cui:

- **mentalizzazione,**
- **autostima,**
- **relazioni interpersonali,**
- **gestione del tempo e dello stress.**

L'intervento adotta un approccio **altamente strutturato**, con attività che integrano **teoria e pratica**.

Ogni modulo prevede una parte teorica esposta dalle professioniste e una parte esperienziale che include esercizi pratici e attività di role-playing, utili a consolidare le competenze affrontate.

Per partecipare all'iniziativa è necessario effettuare l'iscrizione e compilare una **survey**, accessibile tramite il QR code



\*

*Avviso PRO-BEN finanziato dal MUR  
nell'ambito della promozione del benessere psicofisico  
e al contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo  
della popolazione studentesca*



**Per ulteriori informazioni** è possibile contattare direttamente le psicologhe:  
cristina.polini@unicam.it e justynamaria.poniatowska@unicam.it