

Consulenza psicologica

Presso l'Ardiss - sede di **Trieste** è attivo dal 2009 un servizio di consulenza psicologica, gratuito e riservato, a favore degli studenti universitari.

Le studentesse e gli studenti iscritti a Trieste e Gorizia, SISSA e Conservatorio Tartini possono rivolgersi allo sportello per qualunque problematica psicologica che possa interferire con il benessere psicofisico, con la realizzazione personale e la motivazione allo studio, con le relazioni sociali e familiari, l'affettività, la sessualità, l'identità.

Il servizio offre: colloqui psicologici individuali e di coppia, terapia di gruppo, training alle life skills.

Si organizzano, su richiesta, gruppi di sostegno allo studio, gruppi di discussione e informazione, attività ricreative che promuovano il senso di comunità e in generale la salute dei giovani.

Lo sportello garantisce una risposta telefonica (Tel.: 040-3595359, Cell.: 339-2966291) e la presenza di uno psicologo, per prendere appuntamento, nella Casa dello Studente, in via Gaspare Gozzi 5, nelle seguenti giornate:

Lunedì dalle 10.00 alle 13.00

Mercoledì dalle 16.00 alle 19.30

Giovedì dalle 16.00 alle 19.00

Venerdì dalle 10.30 alle 13.00

I colloqui individuali vengono fissati tutti i giorni dal lunedì al venerdì negli orari più consoni alle esigenze degli utenti.

Casa dello Studente, via Gaspare Gozzi 5 – 34134 Trieste

Sportello Casa dello Studente E4 – Salita Monte Valerio 3 – 34127 Trieste (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00)

e-mail: psicologo.trieste@ardiss.fvg.it

Presso l'Ardiss - sede di **Udine** è attivo il servizio E.U.Re.K.A., che si occupa di consulenza e accoglienza. Gli interventi e le attività comprese all'interno del servizio E.U.Re.Ka. (accessibile anche a tutti gli studenti che già frequentano l'Università degli Studi di Udine) sono principalmente i seguenti: servizi di accoglienza e informazione, consulenze individuali o di gruppo e counseling psicologico per favorire l'orientamento degli studenti e contrastare la dispersione universitaria, sostegno dei giovani nel processo di transizione verso una responsabile età adulta, miglioramento delle condizioni di vita dei giovani nell'ambito della realtà universitaria e, in generale, nella città di Udine. Il servizio è pubblico e gratuito.

Sportello: Viale Ungheria 39 – I piano – 33100 Udine

Orari: martedì e mercoledì dalle 9.30 alle 12.00, giovedì dalle 15.00 alle 16.30

Tel: 0432 245722, e-mail: psicologo@uniud.it

E' previsto inoltre un servizio di consulenza orientativa, svolto da psicologi esperti di orientamento presso i Centri regionali di orientamento.

Vengono forniti su appuntamento i seguenti servizi:

Colloquio di orientamento

Consente di chiarire, con uno o più incontri, la propria posizione personale e sociale discutendo con uno psicologo orientatore gli elementi importanti del proprio futuro allo scopo di mettere a punto un progetto formativo e professionale personalizzato.

Counseling

Permette di elaborare strategie personali per uscire da particolari situazioni di stallo. Con l'aiuto di uno psicologo orientatore, all'interno di un ciclo di 5 o 6 incontri, è infatti possibile:

- approfondire i propri interessi, motivazioni e potenzialità;
- parlare e discutere delle difficoltà familiari, scolastiche e professionali;
- imparare a costruire un progetto formativo e professionale personalizzato.

Bilancio di competenze

Si rivolge prevalentemente a giovani o adulti che abbiano già avuto esperienze lavorative e consente, con 7 o 8 incontri, di:

- individuare e valorizzare capacità, abilità e conoscenze sviluppate;
- definire le proprie competenze e le possibilità di miglioramento in rapporto alle richieste del mondo del lavoro;
- costruire un progetto professionale realistico.

Indirizzi e orari dei Centri regionali di orientamento

Centro regionale di orientamento di TRIESTE
Scala dei Cappuccini, 1 - 34131 TRIESTE
tel. 040 3772855 - fax 040 3772856
cent.r.o.ts@regione.fvg.it
dal lunedì al giovedì 9.30 - 12.30

Centro regionale di orientamento di UDINE
Viale Ungheria 39/b - 33100 UDINE
tel. 0432 555409 - fax 0432 555412
cent.r.o.ud@regione.fvg.it
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30
martedì e mercoledì 9.30 - 12.30

Centro regionale di orientamento di PORDENONE
Piazza Ospedale Vecchio, 11/A - 33170 PORDENONE
tel. 0434 529033 - fax 0434 529025
cent.r.o.pn@regione.fvg.it
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30
martedì e mercoledì 9.30 - 12.30

Centro regionale di orientamento di GORIZIA
Via Roma 7 - 34170 GORIZIA
tel. 0481 386420 - fax 0481 386413
cent.r.o.go@regione.fvg.it
dal lunedì al giovedì 9.30 - 12.30

Centro regionale di orientamento dell'Alto Friuli
Via Santa Lucia 11/13 - 33013 GEMONA DEL FRIULI
tel. 0432 970839 e 0432 971515 - fax 0432 972498
cent.r.o.gemona@regione.fvg.it
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30

Centro regionale di orientamento del Basso Friuli
Via I° Maggio 9 - 33052 CERVIGNANO DEL FRIULI
tel. 0431 35296 - fax 0431 371882
cent.r.o.cervignano@regione.fvg.it
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30

Ultimo aggiornamento 07.08.2018