

# Ready to start

## Percorso di metodologia di studio



### **Corso rivolto a studentesse universitarie del I anno di tutte le facoltà**

*Essere pronti per l'università vuol dire conoscere i propri punti di forza e le aree di miglioramento, così da poter dare il massimo nel nuovo contesto accademico. Ma anche saper riflettere sul senso dello studio universitario, maturare un sano spirito critico e essere in grado di anticipare i grandi trend del mercato del lavoro. Il corso prevede la compilazione di un questionario individuale di valutazione delle competenze e serate con ospiti, workshop e role playing per prepararsi ad affrontare al meglio l'avventura di questi anni.*

#### **Corso a cura di:**

#### **SIMONE BALDINI:**

*Psicologo e docente, da anni aiuta studenti universitari e liceali ad affrontare lo studio con successo. Integra psicologia, neuroscienze e pedagogia con un approccio pratico e motivante.*

#### **BENEDETTA SECHI**

*Research Fellow al Politecnico di Milano, si occupa di biotecnologie e bioprocessi da una prospettiva ingegneristica.*

**Gli incontri del modulo JUMP si terranno dalle 20:00 alle 22:00.**

**Viscontea - Via Lamarmora 17, Milano -  
viscontea@fondazionerui.it**

Lunedì 28 settembre 2025

### **Introduzione alle matricole**

*Benedetta Sechi*

Martedì 7 ottobre 2025

### **Motivazione, procrastinazione e gestione del tempo**

*Simone Baldini*

- Perché rimandiamo? Capire i meccanismi della procrastinazione
- Strategie pratiche per ottimizzare il tempo di studio
- Come attivare la motivazione intrinseca e ritrovare il "perché"
- Gestione del tempo e ansia: come aiutarsi a stare meglio

Martedì 14 ottobre 2025

### **Metodo di studio: ascolto, lettura e apprendimento**

*Simone Baldini*

- Come leggere un testo universitario: lettura efficace per memorizzare
- Come ascoltare le lezioni e prendere appunti iniziando a memorizzare
- Le fasi dell'apprendimento e tecniche per potenziarle
- Metodo di studio e organizzazione: come preparare un esame

Mercoledì 3 dicembre 2025

### **Follow up**

*Benedetta Sechi*