



Università  
degli Studi  
di Palermo



DIPARTIMENTO DI SCIENZE  
POLITICHE E DELLE RELAZIONI  
INTERNAZIONALI

# PILLOLE DI METODO

Due incontri dedicati ad approfondire stili e strategie d'apprendimento, metodo di studio, e gestione dell'ansia nel contesto della vita universitaria.

**23 NOVEMBRE - H 10:30 - 12:30**

## METODO DI STUDIO E STRATEGIE D'APPRENDIMENTO

Quanti modi ci sono per apprendere? Come faccio a studiare interi manuali e a ricordare tutto per l'esame? Meglio i riassunti o le mappe concettuali? Come si prendono gli appunti?

Ognuno di noi può sviluppare un metodo di studio personalizzato, lo scopriremo insieme a partire da alcune indicazioni, spunti e suggerimenti che verranno presentati durante l'incontro.

**7 DICEMBRE - H 10:30 - 12:30**

## NON RIESCO A CONCENTRARMICI!

La vita universitaria non è semplice: lezioni, prove intermedie, esami, nuovi colleghi, un mondo da scoprire che può generare la sensazione di non essere all'altezza e di non avere il controllo: durante l'incontro affronteremo il tema dell'ansia legata allo studio, alla concentrazione e quali strategie possono essere messe in atto per gestirla.

### PER INFORMAZIONI CONTATTARE:

[agata.scibetta@community.unipa.it](mailto:agata.scibetta@community.unipa.it) - Vivere Scienze Politiche

[sophia.mattiolo@community.unipa.it](mailto:sophia.mattiolo@community.unipa.it) - Intesa Scienze Politiche

[alessandro.merlo01@community.unipa.it](mailto:alessandro.merlo01@community.unipa.it) - UDU Palermo DEMS



### CHI?

**PROF.SSA GIUSI TUMMINELLI**  
Delegata a Inclusione,  
Disabilità e DSA

**DOTT.SSA GAIA LOMBARDO**  
Tutor dell'apprendimento

### DOVE?

**AULA STUDENTI**

**PIANO TERRA**

**VIA MAQUEDA, 324**

**PER PARTECIPARE ISCRIVITI  
ATTRAVERSO IL FORM GOOGLE**

