

# Ready to start

Percorso di metodologia di studio



## Corso rivolto a studentesse universitarie 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.*

**Gli incontri si terranno presso la Residenza Capodifaro, Via Ravasco 12, Genova, dalle 18:45 alle 22 con pausa per la cena.**

[capodifaro@fondazionerui.it](mailto:capodifaro@fondazionerui.it)

Lunedì 13 ottobre 2025

**Motivazione, procrastinazione e gestione del tempo**

Lunedì 27 ottobre 2025

**Metodo, attenzione, lettura, ascolto, appunti**

Lunedì 3 novembre 2025

**Intelligenza artificiale e studio**

Lunedì 11 novembre 2025

**Preparazione mentale: ansia, stress e abitudini sane.**

## 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.*