



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

# IL PROGETTO PRO-BENE-COMUNE 2.0

RESPONSABILE SCIENTIFICO UNITS:

PROF.SSA BARBARA PENOLAZZI

*Referente per il Benessere Psicologico*





**Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca**



**PRO-BEN**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE**

# PROGETTO PRO-BENE-COMUNE

PROmozione del BENEssere della COMunità UNivErsitaria

**UN PARTENARIATO DI 10 ISTITUZIONI DI ALTA CULTURA**



Università degli Studi  
**Mediterranea**  
di Reggio Calabria



**SISSA**



UniMe  
1548



UNIVERSITÀ  
DI TRENTO



**CONSERVATORIO  
DI MUSICA  
ALESSANDRO  
SCARLATTI  
PALERMO**



**UMG**  
*Dubium sapientiae initium*



UNIVERSITÀ  
DI SIENA 1240



Università  
degli Studi  
di Palermo





Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

# PROGETTO PRO-BENE-COMUNE

PROmozione del BENEssere della COMunità UNivErsitaria

Un progetto finanziato dal MUR nell'ambito dell'avviso «PRO-BEN», con l'obiettivo di promuovere e **diffondere il benessere psicofisico**, contrastare i **fenomeni di disagio psicologico ed emotivo** e prevenire le dipendenze patologiche della **popolazione studentesca universitaria e nelle AFAM.**





Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

# PROGETTO PRO-BENE-COMUNE

Obiettivi comuni

1. istituzione/potenziamento del **Servizio di Counseling Psicologico d'Ateneo (SCPA)**;
2. **prevenzione** del disagio psicologico/promozione di una cultura della salute attraverso una vasta gamma di attività;
3. potenziamento delle **risorse tecnologiche e digitali** legate alla salute (es. app d'ateneo, realtà virtuale, spazi web...);
4. **ricerca** scientifica su questi temi e sulle attività proposte.





Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

# INFO SULLE ATTIVITA'



[Corso Moodle](#)  
[PRO-BENE-COMUNE 25-26](#)



[Canale Whatsapp](#)  
[Progetto UNITS](#)



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

**MEDITAZIONE ORIENTATA  
ALLA MINDFULNESS**  
8 incontri tra 9 aprile e 28 maggio

**DUE EDIZIONI**  
16 marzo – 2 aprile  
8 aprile – 23 aprile

**INDAGINE SUL BENESSERE  
STUDENTESCO**  
**Anche in inglese!**  
(circa 20 minuti)

MUR PRO-BEN UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE

Progetto PRO-BENE-COMUNE 2.0

Incontri informativi gratuiti di  
**MEDITAZIONE MINDFULNESS**  
Programma MOM  
Docente: dott.ssa MONICA SANTAROSSA



**30 Gennaio - 27 Febbraio - 27 Marzo**  
16:30 - 18:00

EDIFICIO CTI, Sala del Consiglio (primo piano)  
Durante gli incontri sarà introdotto il corso di Meditazione Mindfulness che si terrà nei mesi di aprile e maggio

**PRENOTA IL TUO POSTO!**  
Scansiona il QR code o scrivi una mail a [probenecomune.units@gmail.com](mailto:probenecomune.units@gmail.com)

COMITATO ORGANIZZATIVO: Maria Carmela Telesca, Diego Zambon, Barbara Penolazzi

MUR PRO-BEN UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE

**LABORATORIO  
PER LO SVILUPPO DELLE LIFE SKILL**

Percorso teorico-esperienziale gratuito di 30 ore  
aperto a tutta la comunità studentesca,  
per acquisire competenze fondamentali  
nella vita personale e professionale.  
Completando il corso potrai ottenere un **OPEN BADGE**  
riconosciuto in ambito lavorativo!

**MODULI**

 <b>ABILITÀ COMUNICATIVE E RELAZIONALI</b> Anna Di Francia Psicologa Psicoterapeuta	 <b>ABILITÀ DI GESTIONE DELLO STRESS E DELLE EMOZIONI</b> Anna Di Francia Psicologa Psicoterapeuta	 <b>ABILITÀ DI PROBLEM SOLVING E DECISION MAKING</b> Diego Zambon Psicologo
--	---	--

PER PARTECIPARE  
SCANSIONA IL QR CODE E ISCRIVITI!  
I POSTI SONO LIMITATI


LABORATORIO ORGANIZZATO NELL'AMBITO DEL PROGETTO  
**PRO-BENE-COMUNE 2.0**  
SEGRETERIA SCIENTIFICA: MARIA CARMELA TELESCA, ANNA DI FRANCIA, DIEGO ZAMBON, BARBARA PENOLAZZI

Ministero dell'Università e della Ricerca PRO-BEN UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE

PROmozione del BENEssere della COMunità UNivErsitaria

Studi all'Università degli Studi di Trieste?

**Inquadra il QR-code e partecipa alla nostra indagine!**



...in alternativa, utilizza questo link:  
[https://dsvunits.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_3JVFlafYxOgCUwC](https://dsvunits.qualtrics.com/jfe/form/SV_3JVFlafYxOgCUwC)

Partecipando, ci aiuterai a individuare percorsi, pratiche e strumenti utili a promuovere i fattori che favoriscono il benessere psicofisico e a contrastare quelli che contribuiscono al disagio psicologico ed emotivo.

Non importa se è la prima volta che compili questa survey o se ne hai già completata una simile in precedenza: in entrambi i casi, ci aiuterai a comprendere lo stato di benessere della popolazione studentesca universitaria e come questo cambia durante il percorso accademico.

Questa indagine multicentrica fa parte del progetto PRO-BENE-COMUNE 2.0 (PROmozione del BENEssere della COMunità UNivErsitaria), un'iniziativa finanziata dal Ministero dell'Università e della Ricerca che coinvolge dieci istituzioni accademiche italiane, tra cui l'Università degli Studi di Trieste.

Il progetto è finalizzato alla promozione e diffusione del benessere psicofisico e al contrasto di fenomeni di disagio psicologico ed emotivo della popolazione studentesca.

Responsabile del progetto per UNITS: Prof.ssa Barbara Penolazzi. Per informazioni: [probenecomune.units@gmail.com](mailto:probenecomune.units@gmail.com)



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

ANCHE IN INGLESE

EVENTI A TEMA  
(non solo serali)  
IN COLLABORAZIONE CON  
SERVIZIO BIBLIOTECARIO  
DI ATENEO

Quando?

Da aprile 2026



HAI PRESENTE QUANDO TI RITROVI A PENSARE  
CHE QUESTO ESAME PROPRIO "NON S'ADDA FARE"?  
ECCO, PER TUTTI QUEI MOMENTI DI DEMORALIZZAZIONE  
BASTA UNA SOLA SERATA INSIEME PER RISOLLEVARE L'UMORE.

FIDATI DI NOI E LASCIACI FARE...  
STASERA, CI SEI ANCHE TU A GIOCARE?

**\*  
GAME  
NIGHTS**

GIOCO DA TAVOLO, GIOCO DI RUOLO  
E MOLTO ALTRO

21 MAGGIO | 20:00 - 23:00

SALA STUDIO PIANO TERRA  
EDIFICIO H3

EVENTO GRATUITO ORGANIZZATO NELL'AMBITO DEL  
PROGETTO PRO-BENE-COMUNE  
APERTO ALL'INTERA COMUNITÀ UNIVERSITARIA

COMITATO ORGANIZZATIVO: ALAN MATTIASSI, IRENE FLOREAN, SILVIA TRENTIN, MARIA CARMELA TELESCA,  
GIOVANNI BACARO, BARBARA PENOLAZZI



SCANSIONA IL QR CODE PER PARTECIPARE ALLA SERATA!  
CERCA L'EVENTO NELLE INIZIATIVE IN CORSO



INSERISCI "RICERCA SI" NELLE NOTE SE VUOI AIUTARCI  
A RACCOLGERE DATI, GIOCANDO!

**RIFLESSIONI DAL CARSO  
ALLA MARINA**

Un ciclo di camminate per (BEN)essere in movimento!

**SABATO 14 GIUGNO**  
10.00 - 13.00

Itinerario:  
Riserva Naturale  
della Val Rosandra

Domanda guida:  
Guardi al lato positivo delle  
situazioni?

**SABATO 28 GIUGNO**  
9.30 - 12.30

Itinerario:  
Sentiero della Salvia e  
Sentiero dei Pescatori

Domanda guida:  
Come tendi a spiegare le  
cause degli eventi?

Evento gratuito organizzato nell'ambito del progetto PRO-BENE-COMUNE  
con il supporto di CUS Trieste aperto all'intera comunità universitaria.  
Comitato Organizzativo: Diego Zambon, Michele Pipan, Renato Pelessoni,  
Barbara Penolazzi

Info & Iscrizioni

UNITS & SISSA

RIFLESSIONI ITINERANTI  
Dal Carso alla Marina 2.0

Quando?

Ripartono dal 16 maggio 2026

sabato mattina  
mercoledì pomeriggio

...e tante altre!





Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



PRO-BEN



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

# PROGETTO PRO-BENE-COMUNE

Università di Trieste – Prevenzione del disagio e promozione del benessere

**WE-PRO-WE: Un percorso peer-to-peer per crescere insieme in Università**

- Tutor adeguatamente formati, presenti in ogni dipartimento per:
  - Fornire supporto per il **metodo di studio**
  - **Orientare** verso uffici e servizi dell'ateneo
  - **Diffondere** le iniziative PRO-BENE-COMUNE 2.0, e **fare rete** con altre organizzazioni studentesche





Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE

# PROGETTO PRO-BENE-COMUNE


WE-PRO-WE – Supporto allo studio e Orientamento

In **ogni dipartimento** è presente un\* **Tutor per il Supporto allo Studio**, disponibile ad aiutarti per **approcciarti al meglio alla preparazione degli esami, e al percorso universitario in generale!**

- ✓ **Scansiona** il QR code o clicca [QUI](#)
- ✓ **Scopri** il tutor o la tutor assegnat\* al tuo dipartimento
- ✓ **Prenota** un appuntamento
- ✓ Il tutor o la tutor ti contatterà via **mail per confermare** l'appuntamento
- ✓ Nel periodo di agosto/settembre riceverai una mail con il link al **questionario per la valutazione del servizio**





▾ Presentazione We-PRO-We 

Elenco TUTOR

Annunci

▾ Tutor DEAMS - Martina Poloni

Prenota un incontro

▾ Informazioni generali DEA...

▾ Tutor IUSLIT - Martina Poloni

▾ Informazioni generali IUSLIT

Prenota un incontro

Informazioni SSLMIT

▾ Tutor DiSPES - Umberto Pazi...

▾ Tutor di supporto allo stu...

Prenota un incontro (marzo)

▾ Informazioni generali DiS...

▾ Tutor DiSU - Umberto Pazienza

▾ Tutor di supporto allo stu...

Prenota un incontro (marzo)

Dipartimento di Scienze della Vita / Altre attività / A.A. 2025 - 2026

## TUTOR DI SUPPORTO ALLO STUDIO 2025 - 2026



Stai visualizzando questo corso come **Guest**



### Presentazione We-PRO-We

Minimizza tutto

#### We-PRO-We SI CONFIGURA COME UN PERCORSO DI PEER TUTORING PER CRESCERE INSIEME IN UNIVERSITA'!

L'attività dei Tutor di Supporto allo Studio, si affianca a quella dei tutor d'orientamento e i tutor didattici, e consiste nel fornire un supporto trasversale a diverse materie e contenuti, che **si focalizza maggiormente sull'approccio e sul metodo di studio**.

Ricorda che non esiste un unico metodo funzionale per tutti gli esami e per ogni persona, ma esistono delle indicazioni utili in generale a portare avanti lo studio in modo abbastanza sereno.

Per ogni dipartimento, i/le Tutor sono disponibili in presenza (modalità sempre da preferire) oppure online, per:

- **Diventare maggiormente consapevole** delle modalità con cui ti approcci allo studio e del metodo che usi, per migliorarlo utilizzando diverse strategie e tecniche. Confrontandoti con il tuo tutor di riferimento potrai raggiungere più facilmente i tuoi obiettivi e gestire al meglio il tuo tempo. **Stai iniziando a preparare un esame? Non c'è momento migliore per richiedere un incontro al/la tutor di riferimento per il tuo dipartimento, per organizzare lo studio in maniera ottimale.**
- **Orientarti** verso:
  - diversi **servizi dell'ateneo** che possono rispondere al meglio ai tuoi bisogni, qualora dovessi avere difficoltà legate alla tua carriera Universitaria;
  - tutte le attività che stiamo organizzando nell'ambito del **PROGETTO PRO-BENE-COMUNE 2.0** per migliorare il tuo benessere in Università!  
Ci conosci già?



✕

⋮

▾ Presentazione We-PRO-We 

Elenco TUTOR

Annunci

## ▾ Informazioni sui servizi dell'...

Informazioni utili

## ▾ Tutor DEAMS - Martina Poloni

Prenota un incontro

## ▾ Informazioni generali DE...

## ▾ Tutor IUSLIT - Martina Poloni

## ▾ Informazioni generali IUS...

Prenota un incontro

Informazioni SSLMIT

## ▾ Tutor DiSPES - Umberto Pazi...

## ▾ Tutor di supporto allo stu...

Prenota un incontro (febr...

Prenota un incontro (marzo)

## ▾ Informazioni generali DiS...

## ▾ Tutor DiSU - Umberto Pazien...

## ▾ Tutor di supporto allo stu...

Prenota un incontro (febr...

Prenota un incontro (marzo)

## ▾ Informazioni generali DiSU

## ▾ Tutor DF - Giuseppe Basile

TUTOR DI SUPPORTO ALLO STUDIO 2025 - 2026 / Tutor IUSLIT - Martina Poloni / Informazioni generali IUSLIT / Prenota un incontro



## Prenota un incontro

Scelta Impostazioni Scelte Altro ▾

**Aperto:** mercoledì, 11 febbraio 2026, 18:21**Chiusura:** lunedì, 30 marzo 2026, 18:21

- Scegli uno slot
- La tutor ti manderà una mail di conferma ed eventualmente il link per la riunione su teams

I risultati delle scelte non saranno pubblicati dopo la tua risposta. ✕

- Giovedì 19 febbraio, 10.30-11.30
- Mercoledì 25 febbraio, 15-16
- Mercoledì 25 febbraio, 16-17
- Mercoledì 11 marzo, 15.30-16.30 - Edificio A
- Giovedì 12 marzo, 9-10 - Edificio A
- Giovedì 12 marzo, 10.30-11.30 - Edificio A
- Martedì 17 marzo, 9-10 - Via Filzi
- Martedì 17 marzo, 11.30-12.30 - Edificio A
- Martedì 17 marzo, 17.30-18.30 - via Filzi

Salva la mia scelta

TUTOR DI SUPPORTO ALLO STUDIO 2025 - 2026 / Presentazione We-PRO-We  / Elenco TUTOR



## Elenco TUTOR

[Pagina](#) [Impostazioni](#) [Altro](#)

	COGNOME NOME	DIPARTIMENTO	SEDE FISICA	MAIL
<a href="#">Prenota un appuntamento</a>	Martina Poloni	<b>DEAMS</b> Dipartimento di Scienze Economiche, Aziendali, Matematiche e Statistiche	Stanza 4.28 (Edificio D, 4° piano)	<a href="mailto:MARTINA.POLONI@studenti.units.it">MARTINA.POLONI@studenti.units.it</a>
<a href="#">Prenota un appuntamento</a>	Martina Poloni	<b>IUSLIT</b> Dipartimento di Scienze Giuridiche, del Linguaggio, dell'Interpretazione e della Traduzione	Studio tutor (Edificio A, 3° piano) Stanza s507 (sede di via Filzi, 6° piano)	
<a href="#">Prenota un appuntamento</a>	Umberto Pazienza	<b>DISPES</b> Dipartimento di Scienze Politiche e Sociali		UMBERTO.PAZIENZA@studenti.units.it
<a href="#">Prenota un appuntamento</a>	Umberto Pazienza	<b>DISU</b> Dipartimento di Studi	Aula Corbato (via Lazzaretto vecchio)	UMBERTO.PAZIENZA@studenti.units.it


 Presentazione We-PRO-We 

Elenco TUTOR

Annunci

Tutor DEAMS - Martina Poloni

Prenota un incontro

Informazioni generali DEA...

Tutor IUSLIT - Martina Poloni

Informazioni generali IUSLIT

Prenota un incontro

Informazioni SSLMIT

Tutor DiSPES - Umberto Pazi...

Tutor di supporto allo stu...

Prenota un incontro ( febbra...

Prenota un incontro (marzo)

Informazioni generali DiS...

Tutor DiSU - Umberto Pazienza

Tutor di supporto allo stu...