

Pensare al futuro, insieme

Tra scelte, pressioni, incertezze e possibilità: strumenti e spazi per orientarsi con più consapevolezza.

Una serie di incontri gratuiti di due ore, rivolti a studenti, famiglie, educatori e adulti in accompagnamento, per orientarsi insieme tra scelte, emozioni e possibilità.

08/10/2025

17.30-19.30
SALA INDUSTRIA - 1° piano

Come scegliere consapevolmente l'università o il percorso post-diploma

Un'occasione per riflettere sulle proprie aspirazioni, attitudini e valori, e per immaginare un futuro coerente con sé stessi, al di là delle pressioni esterne e delle incertezze.

- **Storie di percorsi non lineari:** ispirazione e possibilità
- **Riconoscere i propri valori e punti di forza**
- **Costruire una "mission" personale**
- **Resilienza e fiducia in sé nelle scelte:** non esistono decisioni sbagliate ma strade che ci insegnano qualcosa e ci avvicinano, passo dopo passo, a chi siamo davvero
- **L'importanza delle connessioni e del confronto**

15/10/2025

17.30-19.30
SALA INDUSTRIA - 1° piano

Ansia da prestazione: come non farsi schiacciare

Comprendere e gestire l'ansia legata a prove o performance, trasformandola in risorsa.

- **Cos'è l'ansia da prestazione** – definizione, sintomi (fisici, emotivi, cognitivi)
- **Pensieri che la alimentano** – perfezionismo, paura del giudizio, bassa autostima
- **Tecniche di gestione** – respirazione lenta, grounding, visualizzazione, autoconsapevolezza

22/10/2025

17.30-19.30
SALA INDUSTRIA - 1° piano

Paura di fallire: affrontare l'incertezza del futuro

Normalizzare il fallimento e favorire una "mentalità di crescita".

- **La paura del fallimento** – origini psicologiche, procrastinazione, perfezionismo
- **Mindset statico vs di crescita** – sviluppo delle competenze attraverso l'errore.
- **Strategie costruttive** – riformulare gli errori, porsi obiettivi intermedi, esperienze di successo.

29/10/2025

17.30-19.30
SALA INDUSTRIA - 1° piano

Non voglio restare indietro! Gestire il tempo, le scelte e le aspettative

Offrire strumenti per gestire pressione sociale, confronto e organizzazione personale.

- **Pressione e FOMO** – confronto con i pari, ansia di "restare indietro".
- **Gestione del tempo** – audit personale, strategie di organizzazione e pianificazione efficace.
- **Aspettative esterne e autocritica** – familiari, scolastiche, interiori; confronto vs consapevolezza.



Per iscrizioni:

