

## ***Lo studente strategico – XI edizione***

**ORGANIZZAZIONE: PROFF. ROSARIO FARACI-VERONICA BENZO**

20 ore: 16 ore frontali – 4 ore di lavoro di gruppo

**Gruppo A:** classi **5C - 21 studenti; 5LC 16 - studenti**

### **1° incontro: 24 OTTOBRE 2025 – Palazzo delle Scienze**

**9.00-11.15 Prof. Marco Galvagno**

*Mappe mentali e gestione del tempo*

**11.15-13.00 Prof. Santo di Nuovo**

*Ansia e stress da esami*

### **2° incontro: 21 NOVEMBRE 2025 – Palazzo delle Scienze**

**9.00-9.30 Dott.ssa Tania Di Mario**

*Strategie vincenti in acqua... e in aula*

**9.30-11.00 Dott.ssa Maria Andaloro**

*La responsabilità sociale della violenza*

**11.00-13.00 Dott.ssa Ivana Zimbone**

*La filosofia dell'imprevisto: l'arte di farcela (e studiare) nonostante tutto*

### **3° incontro: 12 DICEMBRE 2025 – Palazzo delle Scienze**

**9.00-10.00 Prof.ssa Veronica Benzo**

*Le competenze linguistiche nel mondo del lavoro*

**10.00-11.30 Dott.ssa Costanza Ajon**

*Una corretta alimentazione per uno studio più efficace*

**11.30-13.00 Prof. Massimiliano Berretta**

*Il benessere in senso olistico*

### **4° incontro: 9 GENNAIO 2026 – Palazzo delle Scienze**

**9.00 – 9.30 Ing. Piermaria Siciliano**

*Mens sana in corpore sano*

**9.30-11.00 Dott.ssa Erika Cutuli**

*Il corpo che studia: calmare l'ansia con respiro, postura e tocco*

**11.00-13.00 Dott. Giancarlo Sciuto**

*Dinamiche di gruppo*

**Gli studenti alla fine del percorso dovranno presentare una relazione scritta.**

**TUTOR ESTERNO:** Prof.ssa Veronica Benzo – [vbenzo@unict.it](mailto:vbenzo@unict.it)