

Caro/a studente/ssa,

**BdC (Bilancio di Competenze)** è uno dei **SERVIZI GRATUITI** promosso dal Centro di Ateneo SInAPSi con l'obiettivo di:

- **SOSTENERE** il tuo successo all'università
- **POTENZIARE** la capacità di riconoscere le competenze e le abilità che possiedi;
- **PROMUOVERE** la definizione del tuo progetto formativo e/o lavorativo.

**Cos'è BdC?!**

- è un *training* di formazione al quale si può accedere **individualmente o in gruppo**;
- è un percorso di **auto-valutazione guidata** condotto da **psicologi e pedagogisti**;
- si realizza in **diverse fasi**;
- utilizza **strumenti narrativo-riflessivo esperenziali**.

**BdC**

Il Servizio è **GRATUITO** ed è riservato agli **STUDENTI DELLA FEDERICO II**.

### MODALITA' DI ADESIONE

**VIA EMAIL**

[bidicomp.sinapsi@unina.it](mailto:bidicomp.sinapsi@unina.it)

(indicando nome, cognome, anno di iscrizione e CdL di appartenenza)

### SPORTELLO INFO BdC

mercoledì dalle 9:00 alle 15:00  
Tel. 081 2532177



### SEDI SINAPSI

Via Porta di Massa, 1  
Complesso di San Pietro Martire  
(Scala C - piano ammezzato)

Via Cinthia, 26  
Complesso di Monte Sant'Angelo  
Edificio 1 - Centri Comuni

**Sito ufficiale**

[www.sinapsi.unina.it](http://www.sinapsi.unina.it)

**Social network**

[www.facebook.com/CentroSInAPSi](https://www.facebook.com/CentroSInAPSi)



*Servizi per il Successo Formativo*

**BdC**

**Bilancio  
di  
Competenze**

*tra orientamento, formazione  
e promozione personale*

**Responsabile**

Prof.ssa Maura Striano

**Coodinatrici**

dott.ssa Marianna Capo  
dott.ssa M. Carolina Galdo

## BdC 1

Vuoi raggiungere i tuoi obiettivi formativi in modo efficace?

Sviluppa le tue **COMPETENZE TRASVERSALI!**

Il percorso formativo **BdC1** (Bilancio di Competenze "in ingresso") ti offre l'opportunità di:

- imparare a riconoscere le tue **RISORSE;**
- gestire i tuoi **PUNTI CRITICI;**
- individuare **STRATEGIE EFFICACI.**

**BdC1** è articolato in 4 moduli e prevede attività di gruppo e di studio/esercitazione individuale per un totale di 25 ore complessive di formazione:



### MODULI BdC1

- 1° CONOSCENZA DEL SE' E CONTESTI DI APPRENDIMENTO
- 2° LA MIA STORIA FORMATIVA
- 3° LE COMPETENZE TRASVERSALI: UN VALORE DA CALCOLARE
- 4° DALLE COMPETENZE TRASVERSALI ALLE STRATEGIE EFFICACI

## I PERCORSI BdC

**SEI UNO STUDENTE ISCRITTO AL PRIMO ANNO?**

**IL TRAGUARDO DELLA LAUREA E' VICINO?**

Per entrambi i percorsi (BdC1 e BdC2) è possibile richiedere l'attivazione di **ATELIER LABORATORIALI** per i quali sono previste ore di formazione aggiuntive:

- stili di apprendimento e metodo di studio
- ansia da esame
- gestione del colloquio di lavoro individuale e di gruppo
- strategie di *self marketing*

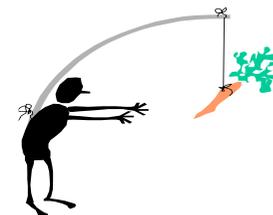
## BdC 2

Il primo passo?

Diventa **protagonista del cambiamento** che ti aspetta e stabilisci gli obiettivi da raggiungere!

Il percorso di Bilancio di Competenze "in uscita" **BdC2** ti aiuterà a individuare e strutturare un **PROGETTO PROFESSIONALE LAVORATIVO** in linea con le tue capacità e aspirazioni.

**BdC2** è articolato in un minimo di 4 incontri e prevede attività di gruppo alternate a momenti di lavoro individuale per un totale di 25 ore di formazione.



### MODULI BdC2

- 1° COMPETENZE TRASVERSALI E *SELF MARKETING*
- 2° COSA VORREI FARE?
- 3° COSA SO FARE?
- 4° COSA SO FARE REALMENTE? IL MIO PROGETTO PROFESSIONALE