



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DELL'INSUBRIA

AREA FORMAZIONE, RICERCA E

TRASFERIMENTO TECNOLOGICO

Servizio FORMAZIONE

Ufficio Supporto Iniziative Formative

## PIANO DELLE ATTIVITÀ FORMATIVE, DIDATTICHE E DI ORIENTAMENTO PER GLI STUDENTI OSPITI DEI COLLEGI

a.a. 2024/2025

***Chiaramente Insubria!***

AREA FORMAZIONE, RICERCA E  
TRASFERIMENTO TECNOLOGICO

Via Ottorino Rossi, 9 - 21100 Varese (VA) - Italia

Tel. +39 0332 397294

Email: [alta.formazione@uninsubria.it](mailto:alta.formazione@uninsubria.it) - PEC:  
[ateneo@pec.uninsubria.it](mailto:ateneo@pec.uninsubria.it)

Web: [www.uninsubria.it](http://www.uninsubria.it)

P.I. 02481820120 - C.F. 95039180120

***Chiaramente Insubria!***



Padiglione Rossi - Piano  
01



## PIANO DELLE ATTIVITÀ FORMATIVE, DIDATTICHE E DI ORIENTAMENTO PER GLI STUDENTI OSPITI DEI COLLEGI

### INDICE

PREMESSA.....	3
Destinatari delle attività formative.....	3
Piano Formativo Personalizzato.....	4
Attività Formative e didattiche.....	4
Assenze.....	5
Calendario delle attività formative e didattiche.....	5
ELENCO DELLE ATTIVITÀ FORMATIVE.....	6



## PREMESSA

Nel corso del 2021 l'Ateneo ha scelto di trasformare la residenza universitaria nominata "Collegio Carlo Cattaneo" in Collegio Universitario di eccellenza: una struttura ricettiva, dotata di spazi polifunzionali, idonei allo svolgimento di funzioni residenziali (con servizi alberghieri), formative, culturali e ricreative; un luogo in cui lo studente ha la possibilità di consolidare le proprie competenze e di acquisire nuove skills all'interno di una comunità attiva e vivace.

A tal fine, in ottemperanza al Decreto Interministeriale n. 757 del 09 luglio 2021, attuativo dell'art. 1, co. 523, legge 30 dicembre 2020, n.178 relativo al "Fondo per la valorizzazione delle università a vocazione collegiale", sono stati istituiti con Decreto Rettoriale n. 1156/2021 il Comitato Scientifico ed il Responsabile delle attività formative.

### Comitato Scientifico:

Prof.ssa MICHELA PREST, coordinatrice  
Prof. ANDREA MORIONDO  
Prof. FABIO MINAZZI  
Prof. STEFANO BONOMETTI  
Prof.ssa MARINA PROTASONI

### Responsabile delle attività formative:

dott. FEDERICO RAOS, Dirigente dell'Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico.

Il Comitato Scientifico, sulla base dell'esperienza maturata in questi anni accademici, ha scelto di ampliare e di migliorare l'offerta formativa, coinvolgendo anche soggetti del territorio, al fine di:

- rendere il Collegio Carlo Cattaneo un luogo accogliente e di incontro per gli studenti italiani e stranieri;
- aumentare e consolidare la reti con soggetti istituzionali e non del territorio;
- offrire agli studenti opportunità di ampliare le proprie soft skills e le proprie competenze trasversali per muoversi ed agire in maniera più efficace in un contesto sempre più sfidante, competitivo, dinamico.

### Destinatari delle attività formative

Il piano 2024/25 distingue tre categorie di studenti:

- a. I vincitori del bando di concorso riservato a studenti di eccellenza per l'assegnazione di sette posti alloggio di cui 4 presso il collegio Carlo Cattaneo in Varese e 3 presso il Collegio Santa Teresa in Como.



Il progetto è sostenuto dalla Fondazione Valcavi di Varese che, per l'anno accademico 2024/2025, procederà al finanziamento di alcuni posti alloggio nel Collegio C. Cattaneo.

Il completamento del Piano Formativo Personalizzato concordato insieme al Consiglio Scientifico è condizione necessaria, insieme alla media accademica prevista dal bando, per il mantenimento del posto in Collegio nell'anno accademico successivo.

- b. Gli studenti assegnatari di posto alloggio nell'ambito del bando di concorso per l'assegnazione dei benefici per il diritto allo studio a.a. 2024/25 ed i dottorandi selezionati dalla Scuola di Dottorato quali assegnatari di posto alloggio nei Collegi di Ateneo.
- c. Gli studenti, selezionati in base a graduatorie di merito, assegnatari di posto alloggio a titolo di foresteria a pagamento e senza diritto al mantenimento del posto nell'anno accademico successivo. Questi studenti possono essere ammessi, a domanda e nel limite del numero massimo eventualmente fissato per ognuna di esse, a singole attività senza rilascio di open badge o altre certificazioni

Il piano delle attività formative, didattiche e di orientamento, infine, prevede e finanzia iniziative rivolte a tutti gli ospiti di collegi e residenze dell'Ateneo. Queste attività sono finalizzate a promuovere il benessere psicofisico degli ospiti, a offrire occasioni per scoprire e conoscere il territorio di Varese e Como e saranno gestite anche in collaborazione con il CUS Insubria.

Al termine della partecipazione alle attività formative è previsto il rilascio di open badge (o altra certificazione di Ateneo).

### Piano Formativo Personalizzato

Gli studenti che partecipano al progetto sono tenuti a sottoscrivere con il Comitato Scientifico un Piano Formativo Personalizzato annuale (PFP) composto da attività formative, didattiche, di orientamento e di coaching:

- obbligatorie per un impegno orario annuo non inferiore a 60 ore;
- a scelta dello studente tra quelle proposte dal presente piano formativo.

Ai fini della definizione del PFP, è previso un incontro iniziale di WELCOMING obbligatorio per tutti gli studenti, durante il quale si procederà alla presentazione del progetto e delle attività formative e didattiche programmate obbligatorie e quelle a scelta. In questo modo gli studenti avranno la possibilità di conoscere il percorso formativo e avranno degli elementi per poter completare il proprio PFP.

È previsto un secondo incontro individuale nel mese di dicembre durante il quale gli studenti condivideranno il PFP con il Responsabile delle attività formative; in questa fase gli studenti avranno la possibilità di rivedere il proprio piano personalizzato, in virtù degli interessi, delle proprie disposizioni



personali, dell'offerta formativa che si andrà a realizzare sulla base delle adesioni alle iniziative presentate.

Il Piano Formativo Personalizzato, infatti, non vuole essere uno strumento rigido, ma deve rappresentare un percorso, un'opportunità di crescita individuale e dell'intera comunità.

### Attività Formative e didattiche

Nella definizione del presente piano formativo il Comitato Scientifico ha lavorato seguendo 2 criteri: quello pedagogico-formativo e quello temporale.

Seguendo la prospettiva pedagogica, che indaga le modalità di apprendimento dei soggetti anche in contesti diversi da quelli formativi istituzionali, riconoscendo in tal senso l'importanza dell'esperienza del singolo, il Comitato Scientifico ha cercato di dare maggiore forma e struttura a tutte quelle attività che rientrano in quello che viene definito apprendimento non formale e informale<sup>1</sup>. In questo senso si è voluto offrire agli studenti l'opportunità di acquisire strumenti di crescita personale e professionale con l'obiettivo di aiutarli a consolidare il proprio pensiero critico, la propria capacità di giudizio e il senso di responsabilità verso sé stessi, verso gli altri e verso la comunità universitaria.

In secondo luogo, il Comitato Scientifico ha inteso programmare le attività seguendo un criterio temporale consapevoli del fatto che le esigenze e i bisogni formativi degli studenti sono differenti rispetto all'età e all'anno di frequenza. In questo senso, quindi, le attività formative sono differenziate in base all'anno di iscrizione. Ad esempio per le matricole sono previste attività di accoglienza e di orientamento per favorire il loro inserimento all'interno della realtà universitaria, nonché corsi di sviluppo delle soft skills che intendono esplorare maggiormente il sé, la dimensione del gruppo. Per i laureandi, invece, sono previsti momenti di orientamento in uscita, corsi volti ad ampliare e a consolidare quelle competenze trasversali necessarie nel mondo del lavoro e delle professioni al fine di sostenere la transizione dal contesto universitario a quello professionale.

La maggior parte delle attività sono gestite e coordinate dall'Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico (Servizio Formazione - Ufficio Supporto Iniziative Formative) mentre altre iniziative, previ accordi,

<sup>1</sup> Secondo la definizione di Eurodyce per **apprendimento formale**, si intende quello che si attua nel sistema di istruzione e formazione e nelle Università e istituzioni di alta formazione artistica, musicale e coreutica, e che si conclude con il conseguimento di un titolo di studio o di una qualifica o diploma professionale, conseguiti anche in apprendistato, o di una certificazione riconosciuta.

Per **apprendimento non formale** si intende quello caratterizzato da una scelta intenzionale della persona, che si realizza al di fuori dei sistemi formali, in ogni organismo che persegua scopi educativi e formativi, anche del volontariato, del servizio civile nazionale e del privato sociale e nelle imprese.

Per **apprendimento informale** si intende quello che, anche a prescindere da una scelta intenzionale, si realizza nello svolgimento, da parte di ogni persona, di attività nelle situazioni di vita quotidiana e nelle interazioni che in essa hanno luogo, nell'ambito del contesto di lavoro, familiare e del tempo libero.



potranno essere affidate a Dipartimenti dell'Ateneo o al Centro Speciale Teaching and Learning Center, a cui verranno trasferiti i relativi fondi.

La supervisione di tutte le attività è in capo al Responsabile delle attività formative e al Comitato Tecnico Scientifico del Collegio Carlo Cattaneo.

Al termine dell'anno accademico verrà somministrato agli studenti un questionario di valutazione delle attività formative e delle competenze e si terrà un colloquio conclusivo con il Responsabile delle attività formative per avere un riscontro ed eventuali suggerimenti rispetto al piano formativo.

### **Assenze**

Sono ammesse assenza (per malattia, frequenza attività didattiche e formative curriculare,...) per un massimo del 25% rispetto al monte ore previsto, le assenze devono essere giustificate attraverso mail.

È ammessa, inoltre, una sola assenza discrezionale.

Gli studenti in mobilità internazionale, durante la permanenza all'estero, potranno partecipare alle attività in modalità a distanza (ove attivata).

### **Calendario delle attività formative e didattiche**

Le attività formative si svolgeranno da ottobre a giugno. In particolare:

Ottobre: sono previste le iniziative obbligatorie di accoglienza (Welcoming) rivolte agli ospiti del Collegio e di orientamento (Welcome Lab).

Novembre e dicembre: si svolgeranno le attività che hanno come obiettivo principale quello di creare relazioni tra i partecipanti, gruppo e comunità. Per gli ospiti di Varese prenderà avvio il Corso di Ceramica, mentre per Como è previsto il progetto "LEGO SERIOUS PLAY - Studenti fuori sede in pezzi".

Dicembre: incontri individuali con il Responsabile delle attività formative per condividere il PFP

Gennaio – giugno: realizzazione delle attività formative programmate nel piano formativo sulla base degli interessi dimostrati dagli studenti.

## **ELENCO DELLE ATTIVITÀ FORMATIVE**

### **ORIENTAMENTO E ACCOGLIENZA**

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento	Periodo



		o	
<b>Welcoming - Introduzione alla vita del Collegio:</b> momento di accoglienza in cui verranno date informazioni rispetto alla vita del Collegio e alla definizione del Piano Formativo Personalizzato	Tutti gli ospiti - obbligatori	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I sem. - Ottobre
<b>Welcome Lab</b> - percorso laboratoriale che permette agli studenti, che per la prima volta si affacciano al mondo universitario, di raccogliere informazioni, confrontarsi su aspettative e timori, ricevere suggerimenti su metodo di studio, organizzazione dello studio e gestione dello stress.  Il laboratorio dedicato agli studenti ospiti dei Collegi sarà organizzato dall'Ufficio Orientamento e placement nel mese di ottobre e rappresenta un'attività obbligatoria per le matricole.	Matricole - obbligatoria	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I sem. Ottobre - novembre
Affinché il collegio diventi una comunità di persone e luogo di relazioni è importante creare uno spazio condiviso, un luogo in cui vi sia uno scambio relazionale, culturale, formativo. In questa prospettiva sono previsti 2 corsi, uno per Varese e uno per Como.			
<b>CORSO DI CERAMICA - ANNO 2024/25</b> Gli studenti saranno chiamati a creare un progetto condiviso. L'obiettivo principale di questa attività, obbligatoria per gli studenti del Collegio, è la creazione del gruppo, di una comunità.	Tutti gli ospiti del Collegio VA- obbligatoria	Keramò, Giulia Bonora - <a href="https://www.keramoceramiche.com/">https://www.keramoceramiche.com/</a>	I sem. Ottobre - dicembre
<b>LEGO SERIOUS PLAY - Studenti fuori sede in pezzi</b>  Grazie all'utilizzo dei mattoncini LEGO® gli studenti libereranno la fantasia, sperimenteranno nuovi scenari utili per trovare insieme soluzioni e risposte ai	Tutti gli ospiti del Collegio CO- obbligatoria	AttivaMente	I sem. Novembre - dicembre



quesiti del singolo e del gruppo. L'attività ha l'obiettivo di creare coesione tra i membri e condivisione di pensieri e idee.  2 incontri di 2 ore			
--	--	--	--

## ORIENTAMENTO PROFESSIONALE

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento	Periodo
Cicli di seminari formativi svolti da esponenti del mondo professionale ed industriale		A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I e II sem.
LinkedIn		A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I e II sem.

## SOFT SKILLS

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento	Periodo
- <b>Migliora la tua capacità relazionale: l'intelligenza emotiva</b> - <b>Teamwork</b>	Studenti del I e II anno VA	Teaching and Learning Center	II sem.
- <b>Come scrivere una tesi di laurea</b> - <b>Public Speaking</b> - <b>Comunicazione efficace</b> - <b>Critical thinking</b> - <b>Leadership</b>	Studenti del III anno delle lauree triennali e a ciclo unico /  Studenti dei Corsi di Laurea Magistrali VA	Teaching and Learning Center	II sem.
<b>Mindfulness</b> , un allenamento a stare nel presente, un processo che	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.



porta il soggetto ad essere consapevole di sé stesso e della realtà che lo circonda 2 incontri di 2 ore			
<b>Public Speaking</b> , obiettivo principale di questo percorso è l'acquisizione delle competenze e delle abilità necessarie per poter tenere un discorso o una presentazione dal vivo 4 incontri di 2 ore	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.

### **APPRENDIMENTO NON FORMALE**

<b>Attività proposte</b>	<b>Destinatari</b>	<b>Struttura di Riferimento</b>	<b>Periodo</b>
<b>Corso di inglese - anno 2024/25</b>	Ospiti del collegio CO e VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	II sem.
<b>Conferenza Intelligenza artificiale</b>	Ospiti del collegio CO e VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	II sem.
<b>Incontri con l'ospite (es. sportivi, ...)</b>	Ospiti del collegio CO e VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	II sem.

### **APPRENDIMENTO INFORMALE**

<b>Attività proposte</b>	<b>Destinatari</b>	<b>Struttura di Riferimento</b>	<b>Periodo</b>
<b>Corso di fotografia: dalle tecniche base alla progettualità creativa</b> Il corso ha l'obiettivo di dare gli elementi teorici e pratici riguardanti la tecnica fotografica, e di approfondire gli aspetti comunicativi. Infine i partecipanti svilupperanno	Ospiti del collegio VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I e II sem.



progetti singoli e comunitari. Al termine del corso è prevista una mostra fotografica inclusiva. <b>18 lezioni</b>			
<b>Spazio Cinema, Rassegna cinematografica - anno 2024/25</b>	Ospiti del collegio VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	II sem.
<b>Ciak si gira: utilizzare in modo creativo il proprio smartphone per osservare il mondo e raccontarsi</b>	Ospiti del collegio VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	II sem.
<b>Attività formative in collaborazione con la Coop. Sociale Totem Onlus</b>	Ospiti del collegio VA	Coop. Soc. Totem Onlus	II sem.
<b>Role Playing Game</b> (8 incontri di 3 ore ciascuno)	Ospiti del collegio VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I sem.
<b>Teatro: Creatività e Comunità</b> (20 incontri di 2 ore e saggio finale)	Ospiti del collegio VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I e II sem.
<b>Cucine interculturali: il gusto si impara</b>	Ospiti del collegio VA Ospiti del collegio CO	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I e II sem
<b>Scriviamo liberamente</b> - corso di scrittura creativa, quale forma di espressione artistica in cui la persona esplora sé stessa, i suoi bisogni e i suoi desideri  2 incontri di 2 ore	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.
<b>Contatto: dall'argilla alla ceramica</b>	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.
<b>Disegno in plain air</b> - i partecipanti saranno guidati attraverso dimostrazioni pratiche e	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.



spiegazioni tecniche, alla scoperta di luoghi della Città  Workshop tematico di 3 ore			
<b>Corso di Teatro Fast</b> - la recitazione quale mezzo di espressione, strumento per accedere ed esprimere le proprie emozioni, per migliorare la propria consapevolezza, stimolare la riflessione.  8 incontri	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.
<b>MeeTeatro</b> - attraverso i giochi teatrali e la creatività, in un clima ludico accogliente e privo di giudizi, si lavorerà sul concetto di gruppo e dello stare insieme  8 incontri	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.
<b>My Way</b> - l'obiettivo di questo percorso è acquisire gli strumenti per provare a vivere una vita più piena, con la leggerezza, che non è superficialità, sapendo mantenere la giusta distanza emotiva  <b>8 incontri</b>	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	II sem.
<b>Attività volontariato con Gev "Campo dei Fiori siamo noi!"</b> - anno 2024/25	Ospiti del collegio CO e VA	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I e II sem
<b>Altre attività da concordare con i Dipartimenti dell'Ateneo</b>  (ad esempio: escursioni sul territorio Varesino con finalità filosofica, artistica e/o storica; proiezione del docufilm su Antonia Pozzi; visita guidata all'Archivio e alla Biblioteca della poetessa,...)	Ospiti del collegio CO e VA	Dipartimenti	I e II sem

## BENESSERE PSICOFISICO

Attività proposte	Destinatari	Struttura	Periodo
-------------------	-------------	-----------	---------



		di Riferiment o	
<b>Escursioni sul territorio di Varese (n. 10 uscite) e Como (n. 4 uscite)</b>	Ospiti del collegio CO e VA	CUS Insubria	I e II sem
<b>Yoga-GAG-Tabata</b> (Collegio Cattaneo) <b>Yoga-GAG-Cross Boxe</b> (City Varese)	Collegio Cattaneo City Varese	CUS Insubria	I e II sem
<b>Corso di Ping Pong</b> (Collegio Cattaneo e City Varese)			
<b>Yoga Card</b>	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	I e II sem
<b>Yoga Card open</b>	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	I e II sem
<b>Coaching Card</b>	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	I e II sem
<b>Theater Card (corso annuale)</b>	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	I e II sem
<b>My Way Card c/o sede AM</b>	Ospiti del collegio CO	AttivaMente	I e II sem