



**PIANO DELLE ATTIVITÀ FORMATIVE, DIDATTICHE E DI
ORIENTAMENTO PER GLI STUDENTI OSPITI DEI COLLEGI**
A.A. 2025/2026

Varese, 3 dicembre 2025



Perché proporre un piano formativo?

- ✓ per offrire occasioni ricreative, culturali e formative;
 - ✓ per cercare **nuove connessioni**, nuovi punti di **incontro** e di **confronto** tra gli studenti e le studentesse ospiti dei collegi e **l'intera comunità accademica**;
 - ✓ per consolidare le proprie **soft skills** e agire in maniera più efficace all'interno del proprio **contesto sociale e professionale** sempre più sfidante, competitivo e dinamico.
-
- ✓ to offer recreational, cultural, and educational opportunities.”
 - ✓ to seek new connections, new meeting points and opportunities for dialogue between the resident students of the colleges and the entire
 - ✓ To strengthen their soft skills and act more effectively within their increasingly challenging, competitive, and dynamic social and professional environment.



Il nostro fil rouge: Partecipazione e Responsabilità

RESPONSABILITÀ = CAPACITÀ DI RISONDERE

Essere responsabili delle proprie azioni significa:

- ✓ Farsi carico di un compito/impegno e portarlo a compimento
- ✓ Saper dialogare con se stessi
- ✓ Saper creare legami con gli altri
- ✓ Prendersi cura di sè e dell'altro
- ✓ Assumere il controllo delle proprie azioni, anche correndo dei rischi (smantellando la cultura degli alibi)
- ✓ Accettare la diversità per realizzare momenti di crescita e contaminazione reciproca
- ✓ Volontà di cambiamento e desiderio di incidere sulla realtà

RESPONSIBILITY = ABILITY TO RESPOND

Being responsible for your actions means:

- ✓ Take charge of a task/commitment and complete it
- ✓ Knowing how to talk to yourself
- ✓ Knowing how to create bonds with others
- ✓ Taking care of yourself and others
- ✓ Taking control of your actions, even taking risks (dismantling alibi culture)
- ✓ Accepting diversity to achieve moments of growth and mutual contamination
- ✓ Will to change and desire to affect reality



Università a vocazione collegiale

Studenti meritevoli

Studenti di merito: vincitori del bando di concorso per l'assegnazione di posti alloggio, riservati a studenti di eccellenza, presso il Collegio Carlo Cattaneo Varese ed il Collegio Santa Teresa in Como.

Gli studenti di merito devono sottoscrivere un Piano Formativo Personalizzato annuale (P.F.P.) con il Responsabile della Formazione. Nel piano saranno indicate le attività formative, didattiche e di coaching (in parte obbligatorie e in parte a libera scelta) per un impegno previsto non inferiore a 60 ore annue.

Il completamento del P.F.P. è condizione, oltre all'ottenimento della media accademica prevista dal bando, per il mantenimento del posto in Collegio nell'anno accademico successivo e consente il rilascio di open badge o altra certificazione di Ateneo.

Merit Students: Winners of the competition for the allocation of accommodation places reserved for excellence students at the Carlo Cattaneo College in Varese and the Santa Teresa College in Como.

Merit students must sign an Annual Personalized Training Plan (P.F.P.) with the Training Coordinator. The plan will outline the training, educational, and coaching activities (partly mandatory and partly elective) for a minimum commitment of 60 hours per year.

Completing the P.F.P. is a requirement, in addition to achieving the academic average specified in the announcement, for maintaining the position in the College for the following academic year and allows for the issuance of open badges or other university certifications.



Università a vocazione collegiale

Studenti «obbligatori ma non vincolanti»

Gli studenti DSU – Diritto allo Studio, assegnatari di posto alloggio nell’ambito del bando di concorso per l’assegnazione dei benefici per il diritto allo studio a.a. 2025/26 ed i dottorandi selezionati dalla Scuola di Dottorato quali assegnatari di posto alloggio nei Collegi di Ateneo.

Gli studenti sottoscriveranno con il Responsabile della Formazione un Piano Formativo Personalizzato annuale (P.F.P) che comprenderà attività formative, didattiche e di coaching (in parte obbligatorie e in parte a libera scelta) con un impegno previsto non inferiore a 60 ore annue a studente.

Il completamento del piano consente il rilascio di open badge o altra certificazione mentre NON è vincolante per il mantenimento del posto che rimane subordinato alle sole condizioni previste dal bando dei benefici per il diritto allo studio

Students better known as “DSU students” and PhD students selected by the Doctoral School.

Such students will sign an annual Personalized Training Plan (P.F.P.) which will include training, teaching and coaching activities (partly mandatory and partly chosen by the students): not less than 60 hours per year.

The successful completion of the plan will provide the students with open badges or other certifications, while it is NOT binding for the maintenance of the place, which remains subject only to the conditions due to the call the students have applied for (so called “ bando benefici diritto allo studio”)



Studenti foresteria

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

Students better known as “foresteria”: these students can be admitted to the activities, upon request and within the limit of the maximum quota, without the issue of open badges or other certifications



Piano formativo: Orientamento e Accoglienza

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
WELCOMING - Introduzione alla vita del Collegio: momento di accoglienza in cui verranno date informazioni rispetto alla vita del Collegio e alla definizione del Piano Formativo Personalizzato	Tutti gli ospiti del Collegio attività obbligatoria	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico
CONVIVIO + ANOTHER CELL ON THE WALL Attraverso la realizzazione di manufatti in ceramica il corso si pone il fine di “diventare più indipendenti insieme agli altri”, sviluppando capacità creative e sensibilizzando i partecipanti all’arte e alla comunità DIY (Do It Yourself).	Tutti gli ospiti del Collegio attività obbligatoria	Keramò – Giulia Bonora



Training Plan: Orientation and Welcome

Proposed activities	Recipients	Reference Structure
Welcoming - Introduction to College Life: A welcoming moment during which information will be provided regarding college life and the definition of the Personalized Training Plan.	All guests - mandatory	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico
CONVIVIO + ANOTHER CELL ON THE WALL Through the creation of ceramic artefacts, the course aims to “become more independent together with others”, developing creative skills and raising awareness among participants about art and the DIY (Do It Yourself) community.	All guests - mandatory	Keramò – Giulia Bonora



Piano formativo: Orientamento professionale

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
Incontri svolti in collaborazione con l’Ufficio Orientamento dell’Università degli Studi dell’Insubria che prevedono il coinvolgimento di rappresentanti di aziende e servizi del territorio:	Tutti gli studenti	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico

Focus Lavoro – Giornate per il tuo futuro

10 dicembre 2025 «AI: il futuro del lavoro», un confronto sulle competenze richieste dall’intelligenza artificiale e sulle trasformazioni in corso in ambito giuridico, medico, imprenditoriale e della comunicazione internazionale;

20 gennaio 2026 «Le carriere internazionali» per esplorare percorsi professionali all'estero o in contesti globali;

6 febbraio 2026 «Lavoro e imprenditorialità» dedicata a chi vuole sviluppare un’idea e trasformarla in progetto.

Per tutti gli studenti che parteciperanno alle tre giornate della rassegna sarà rilasciato un Open Badge: un attestato digitale verificabile che certifica l’impegno e le competenze acquisite al termine dell’intero percorso.



Training Plan: Professional Orientation

Proposed activities	Recipients	Reference Structure	Period
Series of training seminars conducted by professionals from the industrial and business sectors – to be organized based on student interests	All Guests	A.C. Area Formazione, Ricerca e Trasferimento Tecnologico	I e II sem.

Focus Work – Days for Your Future

10 December 2025 – “AI: The Future of Work”, a discussion on the skills required by artificial intelligence and the ongoing transformations in the legal, medical, entrepreneurial, and international communication fields;

20 January 2026 – “International Careers”, to explore professional paths abroad or in global contexts;

6 February 2026 – “Work and Entrepreneurship”, dedicated to those who want to develop an idea and turn it into a project.

To all students participating in the three days of the event, an Open Badge will be issued, a verifiable digital certificate that certifies the commitment and skills acquired at the end of the entire course.



Piano formativo: Soft Skills

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
Improve Your Relationship Skills: Emotional Intelligence Teamwork	Studenti del I e II anno triennale e a ciclo unico	TLC
Come scrivere una tesi di laurea Public Speaking Comunicazione efficace	Studenti del III anno delle lauree triennali e a ciclo unico / Studenti dei Corsi di Laurea Magistrali VA	TLC
Role Playng Attraverso una “semplice” struttura narrativa, i giocatori sono chiamati a risolvere conflitti di leadership, a lavorare in teambuilding e a risolvere problemi con soluzioni creative.	Studenti del I e II anno triennale e a ciclo unico	Carlo Riuscitti
Cattaneo's Kitchen percorso di socializzazione e conoscenza reciproca “sfruttando” il linguaggio universale del cibo e valorizzando la multiculturalità presente nei residenti del Collegio.	Tutti gli ospiti del Collegio attività obbligatoria	Totem



Training Plan: Soft Skills

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
Migliora la tua capacità relazionale: l'intelligenza emotiva Teamwork	First and Second Year Students of Bachelor's	TLC
How to Write a Bachelor's Thesis Public Speaking Effective communication	Third year Students of Bachelor's - Students of Master's Degree Programs	TLC
Role Playng Players are called upon to resolve leadership conflicts, work in teambuilding, and solve problems with creative solutions through a "simple" narrative structure.	All guests	Carlo Riuscitti
Cattaneo's Kitchen It is a process of socialization and mutual understanding that 'takes advantage of' the universal language of food while highlighting the multiculturalism present among the College residents.	All guests	Totem



Piano formativo: Apprendimento non formale

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
Corso di inglese – anno 2025/2026	Ospiti del collegio CO e VA	Centro Linguistico di Ateneo
Corso Italiano per stranieri - anno 2025/2026	Ospiti del collegio CO e VA	Centro Linguistico di Ateneo
Laboratori Educazione e Cultura Ma*Ga	Ospiti del collegio CO e VA	Ufficio Supporto Iniziative Formative
Laboratori 24ore Cultura Mudec Milano		



Training plan: non formal learning

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
English course	All guests	Centro Linguistico di Ateneo
Italian Language Course International Students	All guests	Centro Linguistico di Ateneo
Laboratori Educazione e Cultura Ma*Ga	All guests	Ufficio Supporto Iniziative Formative
Laboratori 24ore Cultura Mudec Milano		



Piano formativo: Apprendimento informale

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
<p>Corso di fotografia: dalle tecniche base alla progettualità creativa.</p> <p>L'obiettivo di dare gli elementi teorici e pratici riguardanti la tecnica fotografica, e di approfondire gli aspetti comunicativi. Infine i partecipanti svilupperanno progetti singoli e comunitari. Al termine del corso è prevista una mostra fotografica inclusiva.</p>	Tutti gli studenti	Creattiva – Circolo fotografico
<p>VLOG “A Volg-Day in the life” realizzazione di brevi video-documentari della durata di 2/3 minuti dal taglio personale e realistico per rappresentare la loro vita universitaria e collegiale.</p>	Tutti gli studenti	Carlo Riuscitti



Training Plan: Informal learning

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
<p>Photography course: from basic techniques to creative design. The aim is to provide theoretical and practical elements regarding photographic technique, and to delve deeper into communicative aspects. Finally participants will develop individual and community projects. An inclusive photography exhibition is planned at the end of the course.</p>	All guests	Creattiva – Circolo fotografico
<p>VLOG “A Volg-Day in the life” creation of short video-documentaries lasting 2/3 minutes with a personal and realistic approach to represent their university and collegiate life.</p>	All guests	Carlo Riuscitti

Piano formativo: Apprendimento informale

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
Cortisonici 2026: Giuria Festival Internazionale del Cinema Percorso di approfondimento del linguaggio cinematografico del corto - partecipazione giuria del Festival	Ospiti del collegio	Totem
VareseCorsi _ Seminari: Astronomia (in collaborazione con l'Osservatorio Astronomico G.V. Schiaparelli) Gestione del risparmio Deep web, hacker & cybercrime Decluttering mentale	Ospiti del collegio	VareseCorsi
Bookclub Creazione di un gruppo di lettura che si ritrova mensilmente per discutere sul libro prescelto dagli stessi partecipanti.	Ospiti del collegio	Alice Barbieri – studentessa in Collegio

Piano formativo: Apprendimento informale

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
Cortisonici 2026: Giuria Festival Internazionale del Cinema In-depth exploration of the short film's cinematic language - participation of the Festival jury	Ospiti del collegio	Totem
VareseCorsi _ Seminari: Astronomy (in collaboration with the GV Astronomical Observatory Schiaparelli) Savings management Deep web, hackers & cybercrime Mental decluttering	Ospiti del collegio	VareseCorsi
Bookclub Creation of a reading group that meets monthly to discuss the book chosen by the participants themselves.	Ospiti del collegio	Alice Barbieri – studentessa in Collegio



Piano formativo: Benessere

Attività proposte	Destinatari	Struttura di Riferimento
Corso di difesa personale	Tutti gli ospiti	CUS Insubria
Yoga-GAG-Tabata	Collegio Cattaneo	CUS Insubria
Yoga-GAG-Cross Boxe	City Varese	CUS Insubria
Corso di Ping Pong	Tutti gli ospiti	CUS Insubria



Piano formativo: Benessere

Proposed activities	Recipients	Reference Structure
Personal defense course	All guests	CUS Insubria
Yoga-GAG-Tabata	Collegio Cattaneo	CUS Insubria
Yoga-GAG-Cross Boxe	City Varese	CUS Insubria



Per contattare il Responsabile delle attività formative inviare una mail a:

collegio.cattaneo@uninsubria.it

Grazie