



reStart

Coaching Team Insubria

Ripensare il percorso,
ritrovare motivazione, ripartire

Che Cos'è ReStart?

“Un supporto concreto nel tuo percorso”

ReStart è un servizio strutturato e gratuito pensato per sostenerti nei momenti più delicati della tua carriera accademica.

01

Accompagnamento personalizzato

nella complessa transizione
università → futuro.

02

Spazio di ascolto sicuro

per affrontare dubbi ed esami
complessi.

03

Gestione degli imprevisti

e degli errori di percorso, senza
perdere la rotta.

I tutor



Paolo Bozzato, PhD

Psicologo | Psicoterapeuta |
Docente



Loredana Parolisi, PhD

Sinologa | Docente |
Umanista Digitale



Alessandro M. Buzzi, PhD

Comunicatore | Docente |
Imprenditore



Alberto Zerbini, Dott.

Psicologo | Specialista di
psicologia dello sviluppo e di
neuropsicologia

A CHI È RIVOLTO?

Due binari, un unico supporto.

RIPARTIRE NEL CORSO SCELTO

Restare, con strategia.

Sosteniamo chi desidera ripartire nel corso di laurea scelto, definendo strategie più efficaci e sostenibili.

RIORIENTARSI CON GUIDA

Cambiare strada, con metodo.

Supportiamo chi valuta un possibile cambio di indirizzo, facilitando processi di ri-orientamento in linea con interessi, valori e prospettive professionali future.

I 3 Pilastri.

“Tre concetti che ritroverai in ogni incontro”

01

Motivazione

Comprendere e riattivare le ragioni interne ed esterne che alimentano il tuo impegno quotidiano nello studio e negli obiettivi.

02

Resilienza

Sviluppare la capacità di reagire agli ostacoli, riorganizzarsi dopo una delusione senza ridurre il valore della propria identità.

03

Autoefficacia

Rafforzare la convinzione nelle proprie abilità per affrontare compiti complessi, esami e difficoltà con sicurezza.

Rielaborare gli ostacoli.

Gli incontri di coaching ti aiutano a trasformare il fallimento da blocco insuperabile a opportunità di apprendimento. ReStart lavora con te per riscrivere la narrativa accademica: ogni ostacolo diventa un capitolo, non la fine del racconto.

reStart
Coaching Team Insubria



SCEGLI IL TUO CAMMINO

Ripartire o Riorientarsi?

RIPARTIRE

01 nel tuo corso

Rimani nel tuo percorso attuale affinando il metodo di studio, ottimizzando la gestione del tempo e definendo strategie di pianificazione più sostenibili ed efficaci.

RIORIENTARSI

02 con guida

Se valuti un cambio di strada, ReStart ti supporta nella scelta guidata verso un nuovo corso all'interno dell'Ateneo, senza disperdere il capitale formativo già acquisito.

C O S A T I O F F R I A M O

Le Attività Proposte.

Coaching Individuale

Consulenze
personalizzate, riservate
e totalmente gratuite per
lavorare direttamente sui
tuoi obiettivi specifici.

Incontri di Gruppo

Workshop tematici,
laboratori pratici e talk
ispirazionali per
condividere esperienze e
risorse tra colleghi.

E-book e Podcast

Materiali digitali sui temi
chiave: metodo di studio,
gestione dell'ansia da
prestazione e
organizzazione.

Alcune tematiche dei Workshop

01 Motivazione & Obiettivi

Attivazione delle risorse personali per il successo accademico e superamento della procrastinazione.

02 Gestione del Tempo

Pianificazione dello studio individuale e bilanciamento della vita personale e universitaria.

03 Soft Skills & Gestione dello Stress

Coraggio, resilienza, ottimismo realistico e strategie contro l'ansia d'esame.

04 Orientamento al Futuro

Progettualità personalizzata, scelte di carriera e consapevolezza del cambiamento.

A C C E S S O

Modalità di Accesso.

100%

Gratuito & Riservato

I N P R E S E N Z A

Varese • Como

Colloqui disponibili su appuntamento presso le sedi.

O N L I N E

Dove sei, quando puoi.

Colloqui a distanza per chi incontra difficoltà logistiche o problemi di orario.

IL METODO

Il tuo percorso in ReStart.

01

Contatto

Prenota un coach secondo le modalità descritte nella pagina web del servizio.

02

Colloquio

Incontra un coach a Varese, Como o online per analizzare le tue esigenze.

03

Azione

Definisci il tuo piano personalizzato: metodo, motivazione o riorientamento.

04

Crescita

Partecipa ai workshop di gruppo e monitora i tuoi traguardi personali.

SAVE *the* DATE



Varese

Scommetti in te stesso. Motivazione, studio e impegno: il coraggio di finire quello che hai iniziato



Como

Il mindset dello studente efficace. Strategie per mantenere l'impegno e affrontare gli esami

reStart

Coaching Team Insubria

Coltiviamo il futuro
insieme!

- CONOSCENZA
- IMPEGNO
- COSTANZA
- CORAGGIO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DELL'INSUBRIA

OBIETTIVI
IMPEGNO
PASSIONE
CRESCITA

STUDIO
CURIOSITÀ
DETERMINAZIONE
FUTURO