



Facoltà di Scienze Economiche, Giuridiche e Politiche
Dipartimento di Scienze economiche e aziendali
Direttore: prof. Patrizio Monfardini

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

| | |
|---------------------------------------|---|
| <i>Titolo dell'attività:</i> | Umberto Pelizzari si racconta: dal fascino dell'apnea alle sfide della vita. |
| <i>Tipo di attività:</i> | Seminario |
| <i>Docenti referenti:</i> | Relatore: Umberto Pelizzari Docenti: Francesca Cabiddu, Ludovica Moi e Gianluca Pusceddu |
| <i>Posta elettronica:</i> | fcabiddu@unica.it ludovica.moi@unica.it gianluca.pusceddu93@unica.it |
| <i>Numero di crediti:</i> | 1 CFU (6 ore totali) |
| <i>SSD:</i> | SECS P08 – Economia e Gestione delle Imprese |
| <i>Altri contatti di riferimento:</i> | |
| <i>Programma dell'attività:</i> | <p>25 Novembre 2024 h. 10:00-14:00 (Aula da definire) 29 Novembre 2024 h. 10:00-12.00 (Aula da definire)</p> <p>Il seminario, di tipo motivazionale, vuole condividere con gli studenti di tutti i corsi di laurea, l'entusiasmo e l'esperienza di Umberto Pelizzari, un apneista di fama internazionale che offrirà un coinvolgente parallelismo tra le performance sportive dell'apnea e la vita accademica dello studente, in termini di gestione dello stress, superamento delle sfide e raggiungimento di risultati.</p> <p>Il seminario si svolgerà in due giornate.</p> <p>Prima giornata:</p> <p>Nella prima giornata sono previste due ore d'aula (h. 10:00-12:00), aperte a tutti gli studenti senza limiti di partecipazione, e due ore di attività pratica (h. 12:00-14:00), riservate ad un massimo di 50 studenti. Nelle due ore d'aula, Umberto Pelizzari parlerà del suo curriculum sportivo, dell'approccio psicologico e dei metodi con cui ha affrontato le sfide più importanti della sua carriera, e di quanto anche in uno sport individuale sia fondamentale avere alle spalle una squadra e il saper lavorare in team. Nella parte pratica, Umberto Pelizzari (con altri tre istruttori accreditati da Apnea Academy), attraverso degli esercizi di respirazione e rilassamento, insegnerà agli studenti delle pratiche di controllo del proprio corpo e delle proprie abilità.</p> <p>Seconda giornata:</p> <p>La seconda giornata sarà dedicata ad un'ulteriore sessione pratica di due ore (h. 10:00-12.00) con tre istruttori di Apnea Academy, per verificare se i partecipanti hanno appreso le tecniche viste in precedenza e approfondire tali tematiche.</p> |
| <i>Prerequisiti:</i> | Studenti di tutti i corsi di laurea |
| <i>Obiettivi formativi:</i> | Accrescere negli studenti la consapevolezza delle proprie capacità, l'autostima e la comprensione dell'importanza del lavoro in team; insegnare metodologie di gestione delle proprie emozioni e la capacità di affrontare con grinta e determinazione gli ostacoli che la vita ti presenta, trasformando appuntamenti importanti, esami e situazioni difficili in opportunità di crescita personale. |
| <i>Numero massimo di studenti:</i> | Le due ore d'aula previste nella prima giornata del 25 novembre (h. 10:00-12:00) sono aperte a tutti gli studenti senza limiti di partecipazione. Le attività pratiche, invece, sono riservate ad un massimo di 50 studenti. |
| <i>Testi e letture consigliate:</i> | |
| <i>Modalità di verifica finale:</i> | Presentazione di una relazione finale sulle due giornate del seminario. L'attribuzione di 1 CFU sarà subordinata ad una valutazione da parte dei docenti proponenti che terrà conto della frequenza e della qualità dell'elaborato finale. |



| | |
|---|---|
| <p><i>Modalità e termini di iscrizione:</i></p> | <p>Per iscriversi al seminario occorre inviare un'e-mail a fcabiddu@unica.it e ludovica.moi@unica.it entro il 24 Novembre. La sessione pratica del seminario sarà aperta ad un massimo di 50 studenti. Per l'accettazione delle richieste, si rispetterà l'ordine di arrivo delle richieste.</p> <p>La relazione finale dovrà essere inviata entro il 16 Dicembre a fcabiddu@unica.it e ludovica.moi@unica.it. Oggetto della mail: Cognome_Nome_Matr_Relazione Seminario "Umberto Pelizzari si racconta: dal fascino dell'apnea alle sfide della vita".</p> |
|---|---|