Ministero dell'Università e della Ricerca
PRO-BEN
PRIMA dalla Prevenzione alla Riduzione dell'IMpairment Adattivo

PROGETTO PRO-BEN PRIMA DALLA PREVENZIONE ALLA RIDUZIONE DELL'IMPAIRMENT ADATTIVO
Spesa finanziata con il contributo del Ministero dell'Università e della ricerca ai sensi del D.D. n. 1396 del 18 SETTEMBRE 2024 – Bando PRO-BEN2 Codice Progetto Proben2024_0000013 CUP: B53C24010530001

Università degli Studi della Campania *Luigi Vanvitelli*

# L'ARTE DI COLLABORARE CON L'AI

Il laboratorio offre agli studenti universitari un percorso esperienziale per imparare a utilizzare l'intelligenza artificiale in modo consapevole e utile al proprio benessere personale. Attraverso attività pratiche, esercitazioni guidate e momenti di riflessione, i partecipanti esplorano come l'AI possa supportare la gestione dello studio, dell'organizzazione quotidiana e dello stress, favorendo abitudini più sane ed equilibrate.
Il percorso aiuta anche a sviluppare uno sguardo critico sulle opportunità e sui rischi legati all'uso dell'intelligenza artificiale—come sovraccarico informativo, dipendenza digitale o delega eccessiva—e a riconoscere strategie efficaci per prevenirli. Lavorando in modo interattivo, gli studenti apprendono come dialogare efficacemente con l'AI, valutare le risposte ricevute e integrare consapevolmente questi strumenti nella propria routine.
L'obiettivo finale è promuovere un rapporto più sano, responsabile e benefico con l'intelligenza artificiale, trasformandola in una risorsa concreta per il benessere e la crescita personale.

Responsabile laboratorio:
**Alessio Pescara**

Start:
**16 giugno 2026**

Numero minimo e massimo dei partecipanti:
**4 - 12 per gruppo**

Durata:
**4 incontri**

Giorno e ora erogazione laboratorio:
**Gruppo A: 16, 23 e 30 giugno - 7 luglio 2026** dalle 11.00 alle 13.00
**Gruppo B: 17 e 24 giugno, 1 e 6 luglio 2026** dalle 16.00 alle 18.00
**Gruppo C: 18 e 25 giugno, 2 e 9 luglio** dalle 17.00 alle 19.00
**Gruppo D: 19 e 22 giugno - 3 e 10 luglio** dalle 16.00 alle 18.00

Luogo:
**online tramite Google Meet**

Preiscrizioni

**Iscriviti al Laboratorio su:**

**StaiChill.it**

Per info: **proben@unina.it**