



Best practice 2

Titolo della best practice	Processo di consulenza accademica SSE Riga
Keywords (meta tag)	Flessibilità cognitive, capacità di apprendimento, sviluppo personale, autoriflessione.
Fornito da	SSE Riga
Lingua	Italiano
Best Practice	
<p><i>Consulenza accademica: le origini</i></p> <p>L'idea di sostenere gli studenti con una guida personale nel processo educativo è stata all'ordine del giorno per molti anni. Gli studenti hanno personalità molto diverse e anche i problemi e le sfide che affrontano sono molto diverse tra loro. Alcuni studenti sono più aperti ed estroversi, altri sono molto introversi. Ci sono differenze significative anche nella flessibilità cognitiva, ad esempio alcuni studenti non riescono a passare facilmente da un compito all'altro, mentre per alcuni questo processo è molto veloce e fluido. Non importa a quale gruppo appartenga lo studente, è importante prestare attenzione alla flessibilità cognitiva e capire meglio i processi cognitivi che avvengono nella propria mente.</p> <p>Considerando quanto appena detto, nel 2014 è stato deciso di introdurre la consulenza accademica a tutti gli studenti del primo anno alla SSE Riga. Inizialmente è stato avviato come un progetto pilota, ma è diventato presto evidente come esso sia molto vantaggioso e apprezzato dagli studenti, di conseguenza è stato reso permanente e obbligatorio. Fondamentalmente consiste in 4 incontri faccia a faccia durante l'anno accademico. Durante questi incontri, il consulente e il beneficiario discutono le questioni relative alle prestazioni di studio, al benessere, ecc.</p> <p><i>Flessibilità cognitiva e consulenza accademica</i></p> <p>Durante le sessioni di consulenza lo strumento di analisi più importante è l'auto riflessione. Non esiste un consiglio universale che possa essere dato ad ogni studente e che funzioni ugualmente bene per tutti. Così agli studenti viene chiesto di valutare costantemente le loro prestazioni e i loro processi mentali per capire cosa influenza il loro rendimento. Questo include anche la flessibilità cognitiva. Prima di tutto gli studenti sono stimolati a capire il tempo di transizione tra i diversi compiti. Ad esempio, viene chiesto loro di valutare: quanto velocemente possono passare da un compito all'altro? Quanto velocemente possono entrare "nell'argomento" del compito successivo? ecc. Più tardi il processo di transizione viene discusso in modo più approfondito, ad esempio, come cambia il tempo di transizione a seconda del tipo di compito o dell'argomento di studio? Quali sono gli altri fattori che influenzano il tempo di commutazione? ecc.</p> <p><i>Impatto sugli studenti</i></p> <p>Le discussioni sulla flessibilità cognitiva stanno avendo un impatto significativo sul processo di studio e una migliore comprensione dei modi per perfezionarsi. Inoltre c'è anche un impatto significativo sull'occupabilità dopo la laurea. La comprensione dei processi cognitivi</p>	



e in particolare della flessibilità cognitiva può migliorare significativamente le prestazioni lavorative e anche il benessere. Inoltre ci sono benefici significativi provenienti dalle abilità di auto-riflessione che possono essere utilizzate per un ulteriore sviluppo personale.

Impatto sui consulenti

Oltre al significativo impatto positivo sugli studenti c'è un'influenza positiva anche sui consulenti. Prima di tutto è legato al costante miglioramento nella comprensione dei processi cognitivi da parte degli studenti, compresa la flessibilità cognitiva. La quantità sostanziale di osservazioni permette ai consulenti di osservare i meccanismi e fare conclusioni più generali sui fattori che influenzano la flessibilità cognitiva e le abilità di studio. Allo stesso modo questa conoscenza può essere utilizzata dai consulenti per comprendere meglio i processi cognitivi e trovare il modo migliore per combinare la flessibilità cognitiva con il benessere.

Conclusioni e vie da esplorare

La consulenza accademica e la flessibilità cognitiva come uno degli argomenti affrontati ha dimostrato di essere molto utile sia per gli studenti che per i consulenti accademici. Così si può suggerire che questo tipo di supporto per gli studenti dovrebbe essere ulteriormente sviluppato e divulgato. Questo implica un futuro sviluppo all'interno di SSE Riga, ma anche la diffusione di tale pratica come una best practice per altre università e istituti di istruzione superiore.

Link di riferimento

<https://www.sseriga.edu/career-development>

Tipo di materiale

BEST PRACTICE