UNISS
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SASSARI

DIPARTIMENTO DI SCIENZE ECONOMICHE E AZIENDALI
DISEA

DISEA 2023-2027
DIPARTIMENTO DI ECCELLENZA MUR

Dipartimento di Scienze Economiche e Aziendali

Ti sei appena immatricolato o stai per farlo?

Ti senti disorientato perché non sai come compiere i primi passi nel mondo universitario? Vorresti sapere quali sono i servizi che vengono offerti dall'Università e quelli che sono i principali riferimenti da prendere in considerazione per poterne usufruire? Ti stai chiedendo quale sarebbe l'approccio migliore per iniziare il tuo percorso? Vorresti avere informazioni utili su come pianificare le lezioni da seguire e gli esami da sostenere?

Bene, sappi che porsi tali quesiti è assolutamente normale, ci siamo passati tutti!

Uno dei passi più "complicati" della carriera universitaria è proprio l'ingresso: si viene catapultati in una realtà tutta nuova.

Uno dei principali motivi di tale difficoltà è sicuramente il passaggio dalle scuole superiori, in cui il percorso di studi è molto strutturato, all'Università, dove viene richiesta una maggiore autonomia organizzativa (es. sarai tu a decidere quali e quante materie seguire e quando sostenere gli esami).

Questa breve guida è stata redatta per condividere con te **dieci consigli** utili a compiere i primi passi nel mondo universitario.

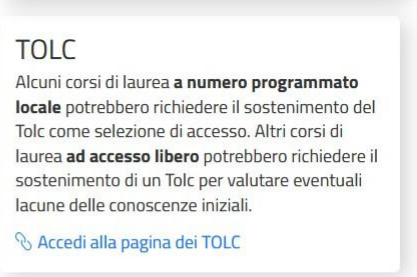
Buona lettura!

1° CONSIGLIO: CONOSCERE I SITI DI RIFERIMENTO

Quando ci si iscrive all'Università, è fondamentale conoscere i siti a cui bisogna accedere per svolgere le attività proprie di ogni studente. Andiamo a vederli nel dettaglio uno per uno:

› **SITO DI ATENEO: UNISS** (https://www.uniss.it)

Una delle prime cose che farai entrando a far parte dell'ambiente universitario, è sicuramente quella di prendere visione dell'offerta formativa (https://www.uniss.it/it/didattica/offerta-formativa) di tutti i corsi di studio che vengono attivati, di anno in anno, presso l'Università di Sassari.



Se stai leggendo questo vademecum, è probabile che tu abbia già scelto uno dei nostri corsi: Economia e management oppure Economia, Impresa e Sostenibilità o Economia e Management del Turismo quindi sappi che dalla pagina https://www.disea.uniss.it/it/didattica/corsi-di-studio potrai trovare il corso di studi prescelto e per ciascuno di essi potrai ricavare numerose informazioni sul corso (Modalità di accesso, Obiettivi formativi, Sbocchi occupazionali, Piano di studi, Propedeuticità e Prova finale, nonché il link a Esami, Lezioni e Programmi di insegnamento).

Dopo la scelta del corso di studi, il passo successivo è quello di **registrarti al Self.studenti Uniss** (https://uniss.esse3.cineca.it/Home.do).

Attraverso la registrazione, potrai accedere **all'APP MY UNISS e alla tua area riservata Self.studenti UNISS** con le apposite credenziali (DA SALVARE IN SICUREZZA) per immatricolarti e pagare la prima rata del contributo di iscrizione in modo da diventare, a tutti gli effetti, STUDENTE ATTIVO, ossia:

A. possedere un indirizzo di posta elettronica istituzionale *@studenti.uniss.it* (accessibile mediante Gmail), attraverso cui, poter ricevere news da parte dell'Università; comunicare con il personale tecnico amministrativo ed i docenti, nonché accedere ad Office 365 per usufruire dei servizi (es. TEAMS) (https://www.uniss.it/it/ateneo/amministrazione/area-informatica/assistenza-informatica/convenzione-crui-microsoft). Qualora riscontrassi problemi nell'accesso, il consiglio è di seguire la seguente procedura:

a) entrare nel Self-studenti;

b) cambiare la password (non Recupero password o Password dimenticata!);

c) attendere almeno 30 minuti perché i sistemi si sincronizzino;

d) provare ad effettuare l'accesso alla posta istituzionale o ad Office 365;

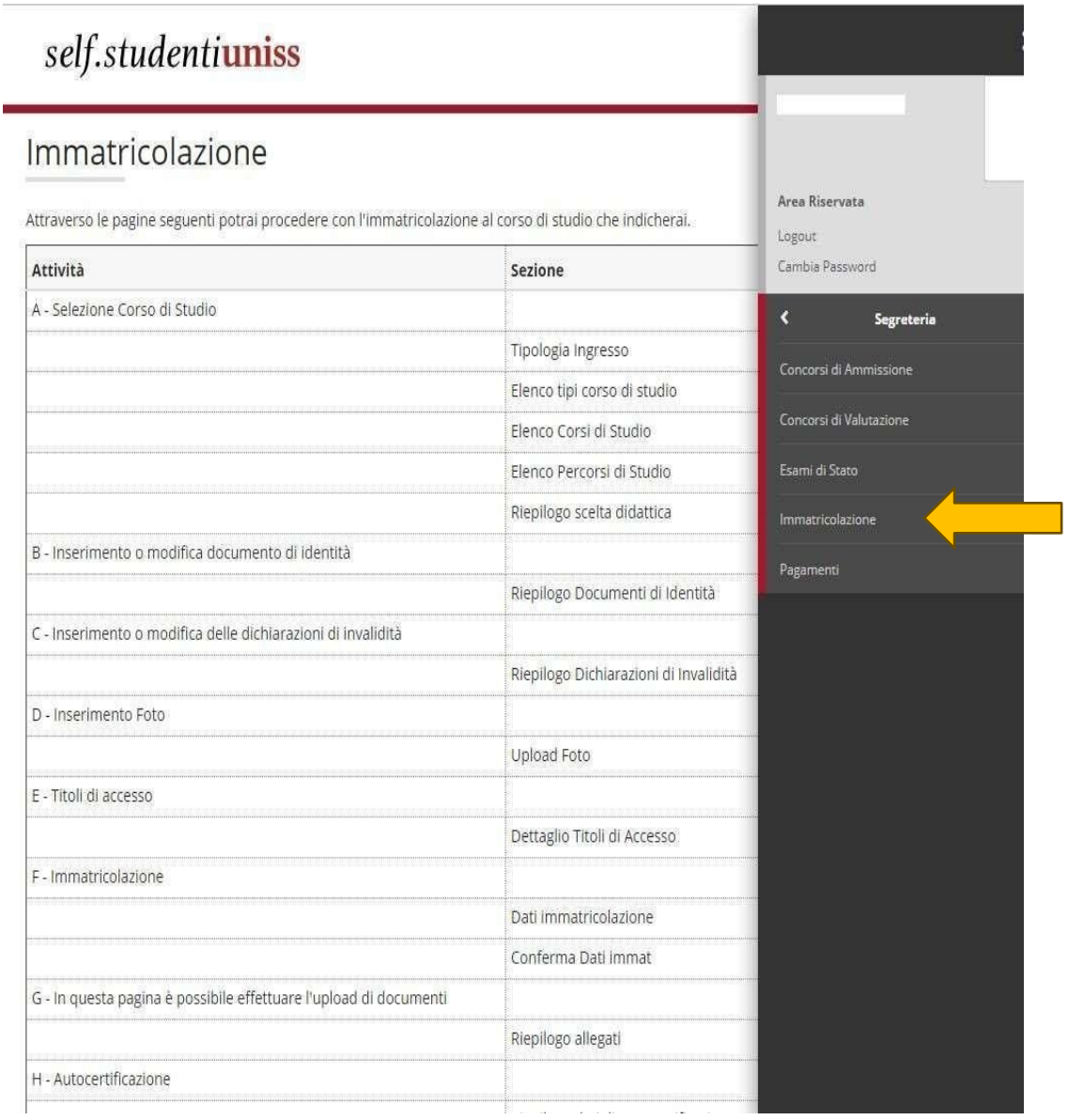
e) se il problema dovesse persistere, fare screenshot ed inviarlo alla Dott.ssa Pes (bpes@uniss.it) indicando nominativo e numero di matricola;

B. usufruire del Wi-Fi di Ateneo (reti eduroam e uniss);

C. entrare nella piattaforma Moodle elearning.uniss.it;

D. **caricare il piano di studio a libretto nel Self.studenti (sezione *Piano di Studio> Piano Carriera*) per iscriverti, sostenere e verbalizzare gli esami.**

Andiamo per ordine, fatto il login nel Self.studenti Uniss, dovrai procedere con l'**immatricolazione**, (sezione *Segreteria>Immatricolazione*), seguendo i punti della procedura guidata. Quindi:



A - SELEZIONE CORSO DI STUDIO

Dovrai scegliere uno dei nostri corsi (Economia e Management/Economia, Impresa e Sostenibilità/ Economia e Management del turismo) e, nel caso di Economia e Management, dovrai scegliere tra il percorso in **Management** e quello in **Economia**. Il consiglio, per i primi due anni di corso, è quello di selezionare "**percorso comune**", in quanto cambieranno solo gli esami del 3°anno e avrai così più tempo per ponderare meglio la tua scelta.

B- INSERIMENTO DEL DOCUMENTO DI IDENTITÀ in corso di validità

C- INSERIMENTO DELLA DOCUMENTAZIONE DI INVALIDITÀ (eventuale)

D- INSERIMENTO FOTO (formato fototessera, oppure solo del viso con sfondo neutro)

E- TITOLI DI ACCESSO

in questa fase, tra le cose che possono trarre maggiormente in inganno, vi è la selezione dell'istituto di scuola superiore.

Qualora non dovessi trovare il nome dell'istituto, ad esempio "Enrico Fermi", il consiglio è di non inserirlo e di fare una ricerca più ampia (es. per sola provincia e comune) per poi selezionarlo scorrendo tra i risultati proposti.

F- IMMATRICOLAZIONE

la scelta ricade sul tipo di immatricolazione (standard o per abbreviazione di carriera) e sul regime di tempo che si sceglie (part time o full time).

G- UPLOAD DI DOCUMENTI

questa voce interessa, ad esempio, coloro che si stiano immatricolando per abbreviazione di carriera (che abbiano esami di una precedente carriera da far convalidare) e inseriscono tra gli allegati l'autodichiarazione di laurea/iscrizione con esami.

H- AUTOCERTIFICAZIONE

in questa ultima fase occorre prestare **maggiore attenzione**.

Ti richiede, una volta cliccato su "presenta autocertificazione", di autorizzare l'Università al recupero dei tuoi dati inerenti al reddito ISEE dal database dell'INPS, in quanto unico ente in possesso di tutti i dati reddituali compilati dagli studenti presso un qualsiasi CAF o altro ente convenzionato.

È importante, quindi, che tu abbia richiesto l'ISEE per il diritto allo studio affinché l'INPS sia in possesso delle informazioni e il sistema di Ateneo possa trovare riscontro; diversamente, verrai collocato automaticamente nella fascia di reddito massima e ti

verrà attribuito il massimo importo del contributo unico di iscrizione. In quest'ultimo caso, una volta ottenuto l'ISEE, è preferibile contattare la segreteria studenti a Palazzo Zirulia (in Piazza Università) per richiedere il ricalcolo delle tasse.

Tieni presente che la mancata dichiarazione o comunicazione all'Ateneo entro il 31 dicembre dell'attestazione ISEE ai fini del calcolo delle tasse comporterà, per un inserimento tardivo, una sovrattassa di € 50,00.

Hai ancora dubbi su come eseguire la procedura?

https://www.uniss.it/it/documentazione/regolamento-carriere-studenti https://www.uniss.it/it/documentazione/tutorial-immatricolazione

Terminata la procedura ti verrà assegnata una matricola, tuttavia ricorda che: l'immatricolazione diventerà definitiva solo con l'incasso da parte dell'Università della prima rata delle tasse universitarie.

Dalla sezione **Segreteria>Pagamenti**, ti sarà possibile visualizzare i bollettini relativi agli importi delle tasse da pagare nell'arco dell'intero anno accademico.

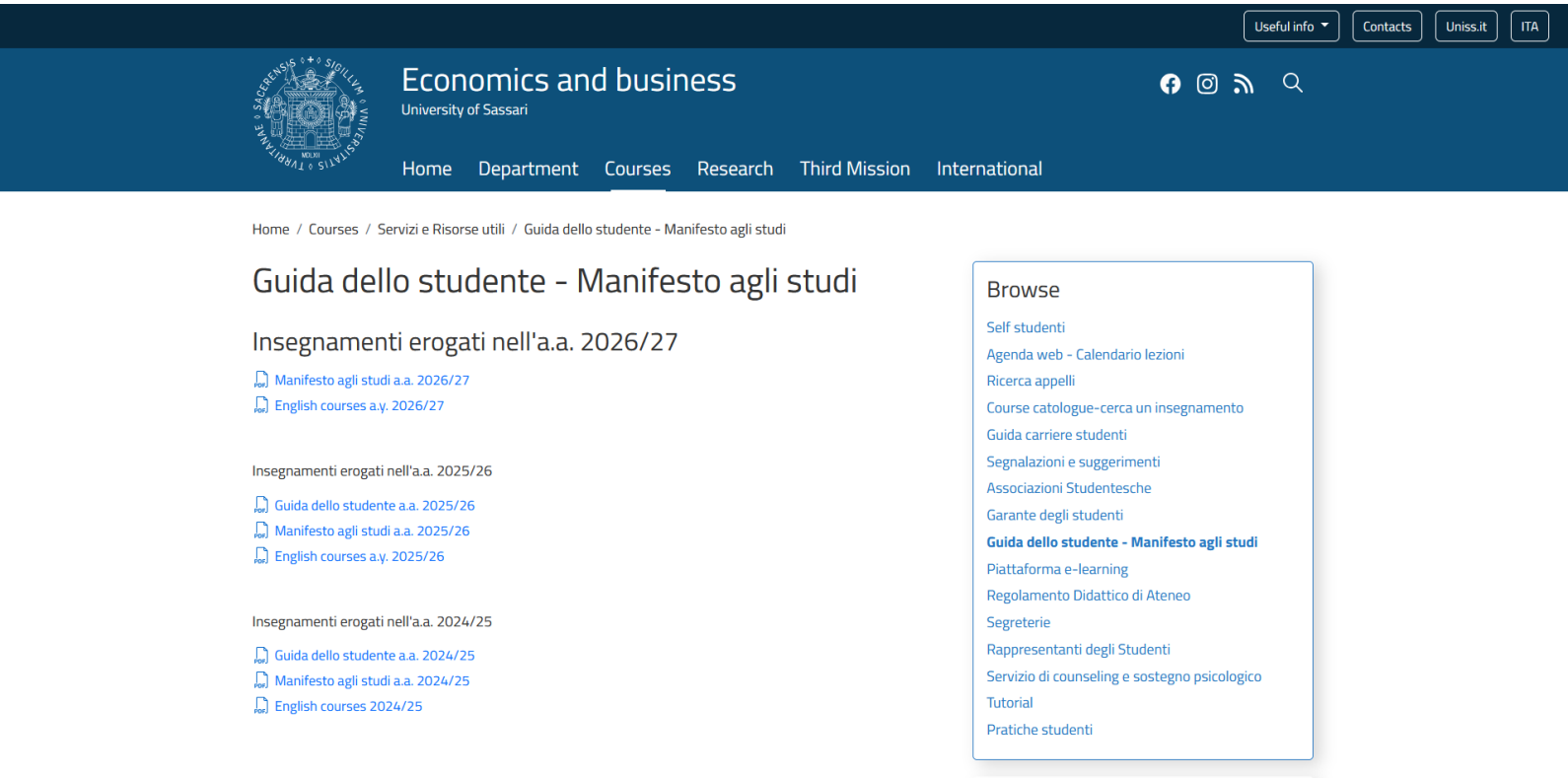
Tieni presente che l'intero importo della tassa di iscrizione è ripartito in tre rate che possono essere pagate seguendo la procedura online di pagamento elettronico tramite il sistema PagoPA; ovvero, presso gli istituti aderenti, mediante la stampa dell'avviso di

pagamento; per maggiori informazioni, consulta il link: https://www.uniss.it/it/didattica/servizi-agli-studenti/guide-studenti/pagopa.

Perfezionato il pagamento della prima rata diventerai STUDENTE ATTIVO, ti sarà quindi possibile **caricare nel tuo Self.studenti il piano di studio** (https://www.disea.uniss.it/sites/st06/files/2025-10/tutorial_caricamento_piano_studi.pdf) **in modo da iscriverti, sostenere e verbalizzare esami** (https://www.disea.uniss.it/sites/st06/files/2025-10/tutorial_iscrizione_verbalizzazione_esami.pdf).

Per avere maggiori informazioni circa ogni insegnamento (quali obiettivi, contenuti, metodi didattici, verifica dell'apprendimento, testi consigliati), ovvero il **SYLLABUS o PREOGRAMMA DEL CORSO** si consiglia di consultare la pagina relativa alla Giuda dello studente e al Manifesto agli studi al seguente link:

https://www.disea.uniss.it/en/node/149



In alternativa clikkare su "I nostri Corsi di Studio -coursecatalogue" del self-studenti
E filtrare per insegnamento o corso di studi

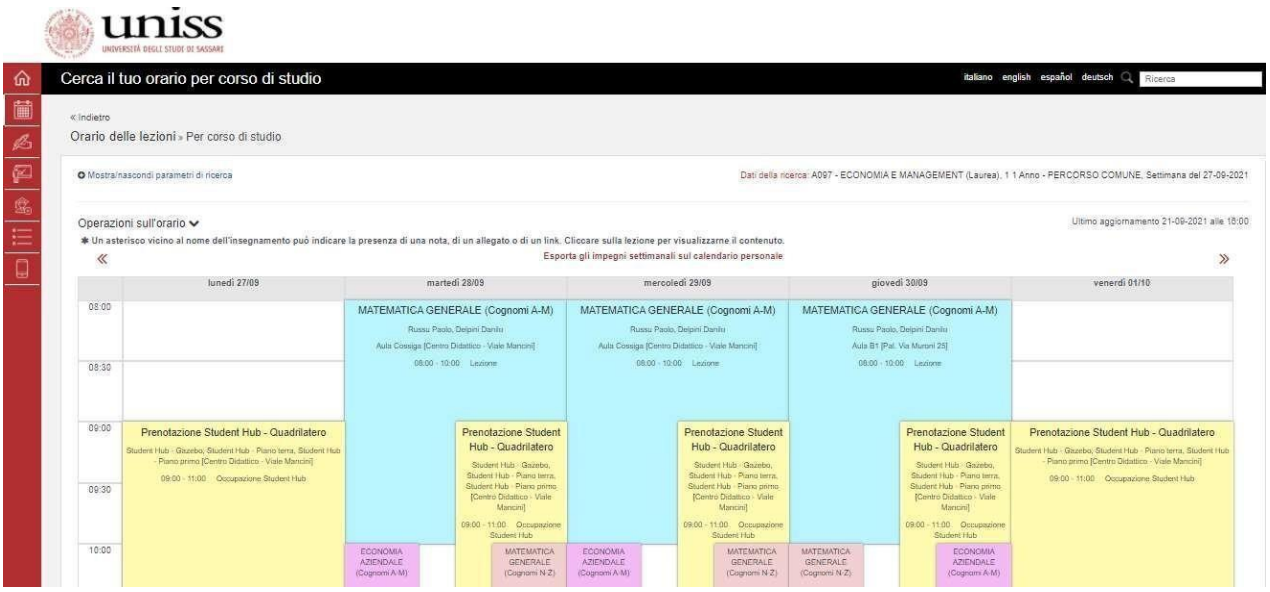
› **SITO DEL DIPARTIMENTO: DISEA** (https://disea.uniss.it/it)

Tramite la homepage di questo sito si prende principalmente nota degli avvisi, di informazioni di carattere generale, eventi, opportunità di lavoro/stage, bandi di mobilità, dei comunicati e del ricevimento docenti.

Dal menu in alto, invece, si possono ottenere informazioni più dettagliate sul Dipartimento, sulla Didattica (I nostri corsi), sulla Ricerca, su Terza Missione e Internazionale.

Per aver un'idea più chiara ti consigliamo di visitare ogni sezione, in particolare nella sezione "I nostri corsi" troverai tutte le informazioni per lo studente del DiSea: ad esempio, nella sezione dedicata *Calendario delle lezioni e Calendario esami* potrai conoscere come visionare le lezioni previste per il semestre.

Cliccando sul link accederai all' **Agenda WEB dell'Università degli Studi di Sassari**, nella quale, se si esegue una ricerca "per corso di studio" (https://orario.uniss.it/PortaleStudenti/index.php?view=easycourse&_lang=it&include=corso), ti verrà mostrato l'orario come nell'immagine a seguire



›PIATTAFORMA E-LEARNING D'ATENEO (https://elearning.uniss.it)

Sempre dal sito DiSea, potrai accedere anche alla piattaforma e-learning (https://elearning.uniss.it)

.

Dopo aver scelto l'anno accademico, scegli anche il Dipartimento di SCIENZE ECONOMICHE E AZIENDALI e accedi a *Corso di Laurea> Economia e Management/Economia, impresa e sostenibilità,* cerca gli insegnamenti che intendi seguire; solo una volta che ti sarai iscritto, potrai accedere al materiale didattico messo a disposizione dal docente il quale, potrà inoltre veicolare le comunicazioni, somministrare compiti, esercitazioni, test e molto altro ancora.

L'iscrizione ai corsi elearning avviene automaticamente, per anno accademico, dopo aver caricato il piano di studi per il nuovo anno accademico. *Se devi seguire corsi di anni passati devi chiedere al docente del corso o alla segreteria didattica di aggiungerti al corso del nuovo anno.*

› **SITO ENTE REGIONALE PER IL DIRITTO ALLO STUDIO UNIVERSITARIO, ERSU https://ersusassari.it/ :**

L'ERSU mette a disposizione molti servizi a favore degli studenti universitari.

Anche in questo caso, ti sarà richiesto di registrarti in modo da generare delle credenziali per accedere all'AREA RISERVATA STUDENTI e, quindi, ai diversi servizi; tra i più rilevanti, sicuramente, Borse di studio, Servizi Abitativi e di Ristorazione.

2° CONSIGLIO: INDIVIDUARE LE STRUTTURE

Una volta che sai quali siti consultare per reperire informazioni e compiere ogni attività da studente, diventa importante individuare le strutture fisiche cui rivolgersi.

- **ERSU**

Via M. Coppino, 4 Piano Piazza - accesso dalla Residenza (Sportello studenti Alloggio -Front-office dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 13:00) alloggio@ersusassari.it

Via M. Coppino, 4 Piano Piazza - vicino alla Residenza (Sportello studenti Diritto allo Studio - Front-office dal lunedì al venerdì dalle 12:00 alle 13:00) dirstudio@ersusassari.it

Via dei Mille, 102 c/o mensa universitaria mensa@ersusassari.it

- **DIPARTIMENTO**

Stabile di via Muroni, 25 (Aule, Direzione, Studi docenti e Segreteria didattica. Quest'ultima, con Front-office su appuntamento, offre assistenza in merito all'organizzazione della didattica, calendario lezioni, gestione aule, esami, sessioni di laurea; attivazione stage; attivazione Erasmus+; orientamento) didatticadisea@uniss.it - orientadisea@uniss.it - bpes@uniss.it

Stabile di Corso Angioj 2/B (solo Aule)

Sede di Olbia (presso il primo piano dell'aeroporto Costa Smeralda)

- **CENTRO ORIENTAMENTO**

Via Arborea 40 (Front-office il *lunedì- mercoledì- venerdì dalle 09:30 alle 13:00; il martedì e giovedì dalle 11:00 alle 13:30 e dalle 15:30 alle 17:00*)

Offre orientamento in entrata, in itinere ed in uscita; è possibile rivolgersi loro per procedure online quali immatricolazioni/iscrizioni/caricamento allegati di laurea/domanda di laurea e per informazioni di carattere generale orientamento@uniss.it

- **SEGRETERIA STUDENTI**

Centro Servizi Studenti di Palazzo Zirulia in Piazza Università (Front-office dal *martedì dalle 10:30 alle 12:30 e giovedì dalle 15:00 alle 17:00*)

Tra i servizi: immatricolazioni, iscrizioni, controllo e ricalcolo tasse, rilascio certificati, controllo e ricalcolo tasse universitarie, rilascio pergamena di laurea, rinuncia / interruzione degli studi, domande di laurea - csszirulia@uniss.it

● BIBLIOTECHE

Di Scienze Sociali «Antonio Pigliaru», Viale Mancini, 1 (orario: *lunedì-giovedì 8:30-17:00; venerdì 8:30-13:30*)

Tra i principali servizi:

- Accesso e consultazione in sede del materiale cartaceo;
- Servizio di copisteria;
- Richiesta Liberatoria;
- Prestito (riservato agli utenti regolarmente iscritti al sistema bibliotecario di ateneo SBA).

Per iscriversi compilare il modulo direttamente online alla sezione http://applicazioni.uniss.it/uniss/index.php/sba/view selezionando la voce "Richiesta iscrizione ai servizi SBA (Tessera biblioteca)". In quest'ultimo caso si riceverà una mail di conferma quando la tessera sarà pronta.

Per tutte le altre biblioteche e strutture messe a disposizione dall'Ateneo consultare il sito del Sistema bibliotecario di Ateneo: https://sba.uniss.it/

3° CONSIGLIO: DOCUMENTARSI E CURARE LA FORMA

Prima di richiedere assistenza è importante informarti.

Utilizza gli strumenti disponibili per fare delle ricerche e per vedere se le risposte alle tue domande sono individuabili in autonomia.

La soluzione alla maggior parte dei dubbi che possono sorgere, oltre che nei siti sopra illustrati, si trova sicuramente nei documenti elencati di seguito:

- **GUIDA CARRIERE STUDENTI**

https://www.uniss.it/it/documentazione/regolamento-carriere-studenti

Consultabile per questioni inerenti il rapporto tra gli studenti e l'Università dal punto di vista economico ed amministrativo (carriera: immatricolazione/ iscrizione/ rinuncia agli studi; laurea; regolamento studenti con esigenze speciali; regolamento in regime part time; tasse etc.).

- **GUIDA DELLO STUDENTE**

https://www.disea.uniss.it/en/node/149 per informazioni specifiche sul corso di studio da te scelto.

Troverai, di tutti i corsi di studio erogati dal nostro Dipartimento, gli insegnamenti previsti ed i relativi dettagli (es. link al programma, SSD, docente di riferimento e molto altro ancora).

Se, nonostante le tue ricerche, non riuscissi a trovare la risposta ai tuoi quesiti, contatta l'Ufficio di riferimento:

1. utilizza l'account istituzionale *@studenti.uniss.it*, in questo modo sarai subito identificabile, concludi le e-mail con Cordiali Saluti/Cordialmente e la FIRMA;
2. usa un linguaggio formale e scritto in italiano corretto. All'Università avrai a che fare con delle istituzioni, è buona norma dare sempre del Lei;
3. rileggi le e-mail più volte e cerca di capire se la tua richiesta è comprensibile e se hai fornito tutte le informazioni necessarie per consentire a chi ti legge di aiutarti.

4° CONSIGLIO: COGLI LE OPPORTUNITA' CHE IL DIPARTIMENTO E L'ATENEO OFFRONO

> COLLABORAZIONI STUDENTESCHE (150 ORE)

- Cos'è: Una collaborazione, retribuita 7€ orarie, presso le strutture universitarie (biblioteche, strutture didattiche, segreterie studenti, altre) per tempo parziale di 150 ore.
- Destinatari: Tutti gli studenti con i requisiti di reddito e di merito previsti dal bando.
- Come accedere: Attraverso la partecipazione al bando che viene pubblicato annualmente nella sezione https://www.uniss.it/it/bandi-gli-studenti-e-post-lauream .

> PROGRAMMI INTERNAZIONALI

Cosa sono:

- *Erasmus+ SMS*: è un programma di mobilità studentesca promosso dalla UE che consente agli studenti di trascorrere dai 3 ai 12 mesi presso un'università estera.
- *Erasmus+ Traineeship*: permette agli studenti di accedere ai tirocini presso imprese e centri di formazione e ricerca di uno dei paesi partecipati.
- *Ulisse*: consente agli studenti di svolgere un periodo di studi o di tirocinio in un Paese extra – europeo o verso i paesi Europei non aderenti al progetto Erasmus+.

- Destinatari: Tutti gli studenti regolarmente iscritti ad un corso di studio.
- Come accedere: Attraverso la partecipazione al bando che viene pubblicato nella sezione https://www.uniss.it/it/bandi-gli-studenti-e-post-lauream.
- Dove: Via Muroni 25, 2° piano – Dott.ssa Cidalia Francisco Romao (Tel. 079 213005 email: erasmusdisea@uniss.it).

> TIROCINIO

- Cos'è: Periodo di formazione presso un'azienda o un ente che consente agli studenti di entrare in contatto con il mondo del lavoro per testare le proprie conoscenze, per sviluppare nuove competenze e per verificare le proprie attitudini.
    - *Tirocini curriculari*: Si svolgono all'interno del periodo di frequenza del corso di studi, anche se non direttamente in funzione del riconoscimento di crediti formativi universitari. Sono, pertanto, curriculari anche i tirocini finalizzati allo svolgimento della tesi di laurea.
    - *Tirocini formativi e di orientamento*: Sono finalizzati alla conoscenza diretta del mondo del lavoro.
    - *Tirocini di inserimento e reinserimento lavorativo*: Hanno l'obiettivo di ricercare una collocazione, una riqualificazione professionale e/o nuove opportunità lavorative.
- Destinatari:
    - *Tirocini curriculari*: Studenti del corso di laurea magistrale e quelli che abbiano maturato 120 CFU iscritti al corso di laurea triennale.
    - *Tirocini formativi e di orientamento*: Laureandi e laureati (da non più di 12 mesi).
    - *Tirocini di inserimento e reinserimento lavorativo*: Laureati (da più di 12 mesi) inoccupati, in cerca di occupazione e disoccupati, anche in mobilità.
- Come accedere:
    - *Tirocini curriculari*: https://www.disea.uniss.it/it/i-nostri-corsi/tirocini-e-stage .
    - *Tirocini formativi e di orientamento/ di inserimento e reinserimento lavorativo*: https://www.uniss.it/it/terza-missione/placement-e-trasferimento-tecnologico/job-placement/stage-e-tirocini-laureati .
- Dove:
    - *Tirocini curriculari*: Via Muroni 25, 2°piano - Silvia Sotgiu (Tel. 079 213004 E- mail: stage@uniss.it).
    - *Tirocini formativi e di orientamento/ di inserimento e reinserimento lavorativo (https://www.uniss.it/it/terza-missione/placement-e-trasferimento-tecnologico/job-placement)*: Via Macao, Servizio Placement - SPANO Maria Grazia (Tel. 079 213120 E-mail: mgspano@uniss.it oppure

placement@uniss.it).

5° CONSIGLIO: APPROFITTA DEL SERVIZIO RICEVIMENTO STUDENTI

I docenti si mettono a tua disposizione per eventuali chiarimenti circa il programma e gli argomenti trattati in aula.

Se qualcosa non è perfettamente chiaro, è molto meglio fare luce sul dubbio quanto prima.

Non avere paura dell'opinione che pensi possano farsi di te: i professori saranno ben felici di avere a che fare con studenti che mostrano una buona dose di interesse.

6° CONSIGLIO: FAI UN PIANO SEMESTRALE RELATIVO ALLE LEZIONI DA SEGUIRE E AGLI ESAMI DA SOSTENERE

Prendi visione del calendario lezioni del primo semestre, prepara un vero e proprio "piano" relativo alle lezioni da seguire e agli esami che intendi sostenere.

Per quanto riguarda le lezioni, se hai la possibilità di poterle seguire tutte, approfitta di questo vantaggio e fallo con la massima attenzione e curiosità.

Bada bene che l'obbligo di frequenza delle lezioni non è previsto, pertanto, si presuppone che l'obiettivo di seguire la lezione sia quello di apprendere il più possibile dal docente.

Fai domande se qualcosa non è chiaro; probabilmente gran parte dei tuoi colleghi si trovano nella stessa situazione.

Essere organizzati è di fondamentale importanza per ottenere dei buoni risultati.

Per quanto riguarda gli esami, il consiglio è di considerare la propedeuticità, ossia gli esami che devi obbligatoriamente sostenere prima di altri e che potrebbero rappresentare un ostacolo nel caso in cui non venissero sostenuti subito.

Propedeuticità per il CDS in Economia e management:

- Microeconomia (necessario per sostenere Macroeconomia e Scienza delle finanze);
- Economia aziendale (necessario per sostenere Economia e gestione delle imprese, Bilancio e analisi economico-finanziaria);
- Diritto privato (necessario per sostenere Diritto Commerciale).

Propedeuticità per il CDS in Economia e management del turismo:

- Diritto privato (necessario per sostenere Diritto commerciale e Diritto del turismo);
- Economia aziendale (necessario per sostenere Bilancio e analisi economico-finanziaria e Gestione delle imprese e marketing del turismo);
- Principi di economia (necessario per sostenere Economia del turismo);
- Statistica (necessario per sostenere Analisi dei flussi turistici);
- Matematica generale (necessario per sostenere Matematica finanziaria).

Propedeuticità per il CDS in Economia, impresa e sostenibilità:

- Istituzioni di diritto pubblico e privato (necessario per sostenere tutti gli esami Dell'area giuridica del secondo anno: Diritto dell'ambiente, Diritto dei trasporti e della mobilità, Diritto dell'impresa sostenibile)
- Principi di economia aziendale (necessario per sostenere tutti gli esami dell'area aziendale del secondo anno: Finanza sostenibile e ESG, Reporting e misure del valore sostenibile, Certificazione della sostenibilità)
- Principi di economia (necessario per sostenere tutti gli esami dell'area economica del secondo anno: Economia dei mercati digitali, Economia Ambientale)
- Statistica e analisi dei dati (necessario per sostenere Fondamenti di machine learning.

Cerca di sostenere tutti gli esami del semestre, puoi riuscirci se ti organizzi bene nel rispetto del "piano" inizialmente stabilito.

Se poi ti rendi proprio conto di non riuscire nell'intento presta attenzione, oltre alla propedeuticità, agli esami che reputi più complessi e che potrebbero darti del filo da torcere, magari sostenendoli al primo appello disponibile o attraverso la possibilità di dividere il carico di studio mediante le prove intermedie.

Non farti intimorire dalla mole di studio e dalle difficoltà iniziali, è meglio affrontare subito gli scogli più grossi piuttosto che rimandare il problema a un periodo successivo in cui potresti essere ancora più oberato.

7° CONSIGLIO: SCEGLI IL METODO DI STUDIO ADATTO A TE

Per pianificare al meglio le tue giornate di studio armati di agenda o calendario. Accertati di poter far conciliare il “piano”, delle lezioni da seguire/esami da sostenere, ai tuoi eventuali impegni personali, organizza i momenti di studio in modo tale che siano quanto più produttivi possibile.

Buon uso è suddividere gli argomenti e le materie che dovrai studiare, giorno per giorno, in modo tale da avere degli “*obiettivi della giornata*”, il cui conseguimento non potrà che darti soddisfazione.
A fine serata, fai una prova per verificare se hai assimilato in modo corretto ciò che hai studiato e, eventualmente, riprendi i concetti meno chiari.

Se ritieni che il metodo di studio adottato durante il percorso scolastico non sia più adeguato alle nuove sfide dell’ambiente universitario, è fondamentale rivederlo e adottare strategie più efficaci e coerenti con i tuoi obiettivi formativi attuali.

- Un metodo di studio efficace è quello delle *mappe concettuali.* Si tratta di rappresentare, attraverso un grafico/schema, le proprie conoscenze intorno ad uno specifico argomento in modo tale che ciascuno sia autore del proprio percorso conoscitivo. È un metodo che si contrappone senz’altro all’apprendimento meccanico, che si fonda sull’acquisizione mnemonica dei concetti.
- Un’altra strategia di rielaborazione che può essere utilizzata sia prima di redigere uno schema concettuale, sia in fase di ripetizione, è la regola della scuola elementare. Per essere certa/o di aver compreso e memorizzato un concetto devi essere in grado di rielaborarlo con parole tue, come se dovessi spiegarlo a un bambino della scuola primaria Perciò, quando studi, cerca di semplificare i concetti complessi, capendo quali sono gli elementi chiave e come si collegano. Ricorda però che all’università è fondamentale usare un linguaggio preciso: saper esporre bene le idee può fare davvero la differenza all’esame.
- Un altro strumento utile da utilizzare sono le registrazioni. Bada bene di chiedere sempre il permesso al docente prima di registrare, non tutti potrebbero essere d’accordo. Le registrazioni possono servirti nel caso in cui non fossi riuscito a seguire un determinato concetto o ti sia sfuggito qualche passaggio chiave.

8° CONSIGLIO: CREA RELAZIONI E COLLABORAZIONI

L'Università ti offre la possibilità di fare nuove conoscenze entrando in contatto con una fitta rete di persone.

Ti renderai conto molto presto di quanto sia prezioso il confronto e la collaborazione con i tuoi colleghi di studio.

Studiare con qualcuno ti permetterà di valutare punti di vista diversi dal tuo e di avere una visione molto più ampia delle cose, facendoti crescere sotto molteplici punti di vista.

9° CONSIGLIO: SCOPRI LE ATTIVITA' EXTRACURRICULARI

➤ A.S.E. ASSOCIAZIONE STUDENTI DI ECONOMIA

- Cos'è: è una tra le più importanti associazioni dell'Università di Sassari.
- Soci: gli studenti iscritti o laureati presso il Dipartimento di scienze economiche e aziendali.
- Obiettivi: supportare lo studio mediante il contatto con i colleghi, fornire consigli riguardo agli insegnamenti e la partecipazione a gruppi di studio; cogliere le agevolazioni della tessera nelle attività convenzionate, nonché la possibilità di avere i gadget dell'associazione, partecipare ad eventi con altre associazioni come Matricola Day, Unisspring, Universitari in Piazza e Olimpiase; entrare in contatto con le aziende del posto.
- Dove: Stabile di via Muroni, 23 - amezzato;
- Contatti:asesassari@gmail.com

- **Facebook**: Associazione Studenti di Economia A.S.E
- **Instagram**: asesassari
- **Linkedin**: A.S.E Associazione Studenti di Economia

> **C.U.S. CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO**

- Cos'è: Promuove l'attività sportiva con l'accesso gratuito agli impianti e per le attività programmate, a costi agevolati.
- Destinatari: Tutti gli studenti.
- Come accedere: Richiedendo il rilascio della tessera agli uffici del CUS.
- Dove: Sassari in Loc. San Giovanni.

> **CRUS - Circolo Ricreativo dell'Università di Sassari –**

- Cos'è: associazione che promuove il proficuo impiego del tempo libero attraverso iniziative culturali, sportive, turistiche, assistenziali e ricreative, favorendo la socializzazione tra i soci.
- Destinatari: personale in servizio e in quiescenza dell'Università e altri soggetti che ne condividano gli scopi e le finalità.
- Come accedere: Richiedendo il rilascio della tessera agli uffici del CRUS, oppure scaricandolo qui Iscriviti | CRUS APS
- Dove: Sassari Via Vienna 2 – 07100 Sassari
- Contatti: Home Page | CRUS APS

10° CONSIGLIO: CONTINUA A PERSEVERARE

Può capitare di affrontare dei periodi down, e in questi casi è importante non farsi abbattere dal malumore o da pensieri negativi, ma cercare di affrontare lo studio con ottimismo, motivazione e buona volontà.

Prova a fare leva sulle tue potenzialità e sui tuoi obiettivi a breve termine (superare un determinato esame o un'intera sessione).

È inutile trascorrere giornate intere sui libri se poi queste ore non risultano fruttuose per il tuo apprendimento.
Cerca di fare in modo che ogni minuto trascorso su un libro, o su una pagina di appunti, sia un

minuto ben speso per la tua preparazione.
È importante sbarazzarsi di qualsiasi cosa possa ostacolare l'attenzione e impedirti di concentrarti a fondo su ciò che vuoi imparare.
Dimentica il telefono, usa internet solo se serve per il tuo studio e ricorda di fare delle pause costruttive.
Stare chinati sui libri per ore e ore se non sei concentrato è inefficace.

Pensa a come potresti ricompensare i tuoi sforzi una volta raggiunto l'obiettivo, ad esempio, semplicemente trascorrendo una bella serata in compagnia oppure dedicando del tempo ad un'attività che ti appassiona.
Cerca di puntare al massimo.

Ti potrà capitare di prendere voti che non ti soddisfano o che non corrispondono all'impegno che hai messo in quel determinato esame. Sfruttala come occasione per fare meglio nelle prossime prove.

Affrontare le avversità con positività sarà fondamentale nel tuo percorso universitario, nel lavoro, ma soprattutto, nella vita.

Buona fortuna per la tua carriera.

CONTATTI UTILI

Self studenti Uniss	https://uniss.esse3.cineca.it/Home.do
Guida on-line per la tesi	https://www.uniss.it/it/didattica/servizi-agli-studenti/guide-studenti/ammissione-allesame-di-laurea
Guida Carriere Studenti	https://www.uniss.it/documentazione/regolamento-carriere-studenti
Link Almalaurea Info Orientamento	http://www.almalaurea.it/ https://www.uniss.it/it/didattica/servizi-agli-studenti/guide-studenti/orientamento
Supporto tecnico	helpesse3@uniss.it
Rubrica Dipartimento	
SCIENZE ECONOMICHE E AZIENDALI	https://www.uniss.it/ugov/organizationunit/5050
Dott.ssa Barbara PES - REFERENTE DIDATTICO	Via Muroni 25, II Piano, Sassari -Mail: bpes@uniss.it-Tel. 079 213006
Dott.ssa Cidalia Romao - Referente Erasmus e mobilità internazionali	Via Muroni 25, II Piano, Sassari-E-Mail: cromao@uniss.it-Tel: 079213005
Dott.ssa Silvia Sotgiu – Referente Tirocini e stage	Via Muroni 25, II Piano, Sassari-E-Mail: stage@uniss.it -Tel. 079 213004
Mail Erasmus Mail didattica Mail Orientamento	erasmusdisea@uniss.it didatticadisea@uniss.it orientadisea@uniss.it
Segreterie Studenti	
Segreterie Studenti	https://www.uniss.it/didattica/offerta-formativa/segreterie-studenti
Centro Servizi Studenti Zirulia	csszirulia@uniss.it