

# Università degli Studi di Cagliari

## Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

### Le slide per la presentazione della tesi di laurea.

Le slide rappresentano una “guida”: aiutano chi ascolta a seguire le parole del candidato, sono di supporto al candidato per non perdere il filo del discorso.

#### Come impostare la grafica delle slide? Consigli utili

1. **Le slide non devono essere “piene di testo”** (sono una traccia da seguire, non un libro da leggere).
2. **Evitare le animazioni stravaganti e fortemente “creative”.**
3. **Utilizzare un font semplice da leggere; non cambiare font** nelle diverse slide (scegliere un font da utilizzare in tutta la presentazione). Sarebbe meglio utilizzare i font **Arial o Verdana**, consigliati per favorire la lettura delle persone con Disturbo Specifico dell’Apprendimento (in questo modo si facilita la lettura per chiunque sia presente alla discussione di Laurea).
4. **Evitare il testo sottolineato** (meglio usarlo solo per i link) **e il testo in corsivo; evitare di utilizzare eccessivamente il grassetto.**

5. **Inserire grafici e tabelle solo se si ha il tempo di commentarli.** Non devono essere inseriti nelle diapositive tutti i dati della tesi, ma è utile riassumere e presentare quelli fondamentali, a supporto dell'ipotesi di ricerca.

6. **Non creare “troppe” slide (ma neanche troppo poche);** valutare la proporzione tra il numero delle slide e il tempo a disposizione.

7. **Scelta del tema della presentazione e slide di copertina (prima slide).** Utilizzare uno sfondo che renda il testo leggibile. Evitare sfondi molto scuri e font che presentino colori molto accesi (per esempio il rosso). Nella prima slide inserire il nome della Facoltà, il nome del Corso di Laurea, il titolo della tesi, il nome del relatore, il nome del candidato, l'anno accademico di riferimento e il logo dell'Università di Cagliari.

8. Evitare l'uso eccessivo di **video**.

## **Come impostare i contenuti delle slide?**

1. Nelle prime slide **presentare l'argomento e come lo si sviluppa.** Meglio **utilizzare una slide per presentare la domanda che ha guidato la tesi di laurea** (le domande aiutano a catturare l'attenzione di chi ti ascolta).

2. **I contenuti delle slide dovranno seguire il percorso di tesi:** introduzione, corpo del testo e conclusioni. Meglio utilizzare titoli efficaci e non semplicemente “Introduzione”. Evitare colori troppo accesi (per esempio il rosso).

3. **Tutti i contenuti presentati devono essere accompagnati da una fonte bibliografica** (vedi l'esempio di seguito). Riportare il cognome dell'autore della ricerca o del libro, l'anno di pubblicazione degli stessi (ad. esempio: **Cognome, 2019**). Qualora la citazione sia presa “parola per parola” dalla fonte, inserire la

citazione tra virgolette, indicare oltre al cognome autore e anno, anche la pagina da cui è tratta, il nome della ricerca o della pubblicazione di riferimento.

## IL BURNOUT

È una sindrome, tipica delle professioni di aiuto, specialmente quelle sanitarie, quali medici, infermieri, oss, etc, caratterizzata da:

**Esaurimento emotivo:** stato in cui l'operatore si sente logorato, svuotato delle risorse emotive e personali, apatico, privo di energia.

**Depersonalizzazione:** stato in cui l'operatore si distacca totalmente dal paziente e cerca di ridurre al minimo il coinvolgimento nel lavoro, assumendo atteggiamenti di cinismo e ostilità.

**Ridotta realizzazione personale:** condizione in cui l'operatore si percepisce inadeguato e incompetente sul lavoro, perciò perde totalmente la fiducia nelle proprie capacità.

(Maslach & Jackson, 1981; Maslach, 1998; Leiter, Maslach & Frame, 2014)

4. **Tutti gli strumenti presentati devono essere accompagnati da una fonte bibliografica** (vedi esempio di seguito).

## Strumenti di rilevazione del dato

**Intelligenza emotiva:** per misurare la regolazione e l'uso delle emozioni da parte degli operatori, sono stati utilizzati 9 item dell'Emotional Intelligence Scale (EIS) di Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden e Dornheim (1998)

**Burnout:** per misurare la sindrome generale del Burnout, è stata utilizzata una versione breve di 9 item del Maslach Burnout Inventory (MBI) di Maslach e Jackson (1986)

## **In quale formato salvare le slide?**

- 1. Salvare sempre la presentazione anche in formato Pdf.**
- 2. Portare sempre una copia della presentazione su chiavetta USB.**
- 3. Se possibile, provare la presentazione prima della discussione; è consigliabile salvare la presentazione anche nel formato Office 1997/2003 (formato compatibile con tutte le versioni di Office).**