



**Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR**  
**Responsabile Prof.ssa Claudia Marino**

# **ASSERTIVAMENTE: DIRE DI NO SENZA SENTIRSI IN COLPA**

**Partecipa per:**

- Conoscere te stesso, il tuo valore e i tuoi limiti, anche nella relazione con l'altro
- Migliorare le tue capacità relazionali
- Gestire i timori e le difficoltà interpersonali che puoi incontrare quotidianamente
- Incrementare il senso di autoefficacia e autostima



**2° Edizione: Lunedì 10, 17, 24 novembre e  
1, 15 dicembre dalle 17.00 alle 19.00 -  
IN PRESENZA**

**FORM:**

**<https://forms.gle/1yLMv3jj9M45fG477>**



**Per iscriverti compila il Form Google!  
Iniziativa riservata agli studenti  
dell'Università di Padova  
COSA ASPETTI? I POSTI SONO  
LIMITATI!**

**Per info e contatti:  
Tel: 049 827 8494 Mail: [sap.bsr.scup@unipd.it](mailto:sap.bsr.scup@unipd.it)**