



**Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR**  
**Responsabile Prof. Alessio Vieno**

# **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**



**1° edizione:**

**Lunedì 14, 21, 28 Ottobre 2024 e Lunedì 4  
e 11 Novembre 2024 dalle ore 17.00 alle  
ore 19.00 - PRESENZA**



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

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