



# “REALE VS IDEALE” LAVORARE SULL'AUTOSTIMA

Partecipa ai 5 incontri di gruppo per:

- Lavorare sull'autostima e migliorare la consapevolezza di te
- Esplorare il tuo dialogo interno superando l'autocritica
- Scoprire il tuo rapporto con il giudizio esterno e i suoi effetti
- Valutare la tua percezione di efficacia in diversi contesti

Gli incontri sono gratuiti e rivolti agli studenti iscritti all'Università di Padova:

1° edizione:

Giovedì 14, 21, 28 novembre,  
5 e 12 dicembre dalle ore  
16.30 alle ore 18.00  
**IN PRESENZA**

Per iscriverti compila il  
Form Google dell'edizione  
che ti interessa

**Affrettati,  
i posti sono limitati**

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

