



**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:**

**Giovedì 7, 14, 21, 28 Marzo 2024 - dalle ore 16.30 alle ore 18.30 - in PRESENZA**

**Link Form Google:**

**<https://forms.gle/jeCdqMcLdhuYTQm87>**

**2° edizione:**

**Lunedì 8, 15, 22, 29, aprile, 6 maggio 2024 - dalle ore 17.00 alle ore 19.00 - in**

**PRESENZA**

**Link Form Google:**

**<https://forms.gle/yPXcxWMiMGLpdYKn6>**



**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)**