



Servizio di Assistenza Psicologica Benessere Senza Rischio SAP – BSR
Responsabili: Prof. Alessio Vieno e Prof.ssa Claudia Marino

DALL'AUTOCRITICA ALL'AUTO-COMPASSIONE: CONOSCERE SÉ STESSI OLTRE LA PAURA DEL GIUDIZIO

Partecipa ai tre incontri per:

- Imparare a distanziare la percezione di sé dai propri risultati;
- Riconoscere e accettare la propria fallibilità attraverso un processo di auto-comprensione e auto-compassione, assumendo un atteggiamento non giudicante;
- Esplorare la gratitudine come risorsa per la percezione di sé e soddisfazione della vita.



Gli incontri sono gratuiti e rivolti agli studenti e alle studentesse iscritti/e all'Università di Padova.

1° edizione:

Giovedì 9, 16, 23 maggio 2024 ore 16.30 - 18.00 in PRESENZA

Link iscrizione:

<https://forms.gle/JmUEys9WTHYqMpVb7>

2° Edizione

Venerdì 31 maggio, 7, 14 giugno dalle ore 10.30 alle ore 12.00 in PRESENZA

Link Iscrizione:

<https://forms.gle/ZFEjRxntHGHQc hui9>



Per info e contatti:
Mail: sap.bsr.scup@unipd.it

