



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

### DALL'AUTOCRITICA ALL'AUTOCOMPASSIONE: 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 autocompassione, assumendo un atteggiamento non giudicante.

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



1° edizione:  
mercoledì 5, 12, 19 Marzo ore  
13:00 - 14:30 IN PRESENZA

Link Form:  
<https://forms.gle/9cw6hCigMXyHfQ8eA>

2° edizione:  
lunedì 31 marzo, 7, 14 Aprile ore  
12.30 - 14.00 IN PRESENZA

Link Form:  
<https://forms.gle/ET3Y9rit8ryH3AkG8>

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)

ID progetto: PROBEN\_0000006; CUP: C53C24000430001.

