



DOVE FINISCO IO E INIZI TU? IMPARARE A COSTRUIRE CONFINI SANI NELLE RELAZIONI

Con la dott.ssa Carolina Papa
Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale.
Dottoranda di ricerca in Psicologia e Neuroscienze Sociali
presso La Sapienza. Ricercatrice e docente presso le Scuole
di Psicoterapia Cognitiva APC-SPC.

**Workshop gratuito
dedicato a studenti e studentesse**

I confini definiscono lo spazio in cui ci sentiamo rispettati, liberi e autentici nelle nostre relazioni. A volte, però, possono risultare confusi: possiamo avere difficoltà a riconoscerli, temere di affermarli o, al contrario, imporli senza tenere conto dell'altro.

In questo workshop esploreremo come **costruire confini che proteggano il nostro benessere senza compromettere le nostre relazioni**, mantenendo il giusto equilibrio tra rispetto per noi stessi e per gli altri. Attraverso riflessioni e confronto, impareremo a riconoscere segnali di confini sfumati o troppo rigidi, trovando un'armonia tra disponibilità e chiarezza.

**4 APRILE 2025
ORE 14.00-16.00
Aula 3**