



L'ARTE DI CAPIRSI: STRUMENTI COMUNICATIVI PER COLTIVARE RELAZIONI EQUILIBRATE

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

Questo workshop intende favorire lo sviluppo della comunicazione assertiva, una competenza fondamentale per costruire relazioni sane e autentiche. **I partecipanti impareranno riconoscere comportamenti passivi e aggressivi e acquisiranno strumenti per gestire rispettosamente il disaccordo e i conflitti.** Attraverso esercitazioni pratiche e confronti su situazioni reali, sarà favorita l'acquisizione di strumenti concreti per migliorare la qualità delle relazioni.

19 DICEMBRE 2025
ORE 14.00-16.00

Dipartimento di Scienze della Formazione
(via Principe Amedeo, 182B) Aula 5

