



NAVIGARE IL CAMBIAMENTO: RISCHIO O OPPORTUNITÀ

con la dott.ssa **Federica Lino**

Psicologa e Psicoterapeuta

Cultrice della materia presso il Dipartimento di Scienze della
Formazione, Università Roma Tre

Workshop gratuito dedicato a studenti e studentesse

Il cambiamento fa parte della vita: nuove sfide, momenti di crisi o incertezze da affrontare. **Questo workshop propone un viaggio nella psicologia del cambiamento, tra teoria e pratica, per comprendere cosa accade dentro di noi quando attraversiamo una transizione.** Attraverso esercizi interattivi e scambio con i pari, gli studenti impareranno a riconoscere resistenze e paure, a trasformarle in risorse e a costruire un toolkit personale per affrontare il futuro con maggiore fiducia e resilienza.

11 DICEMBRE 2025

ORE 12.00-14.00

**Dipartimento di Architettura (Largo G.B. Marzi,10)
Aula Magna Adalberto Libera (padiglione 8)**

