



Coordinato dalla Prof.ssa Bastianoni

Il Servizio di Counseling Psicologico “Da Soli Mai”

Vi invita al seminario esperienziale

Cambiamente.

Io con me... più di ieri e meno di domani.

SEMINARI TEORICO-PRATICI PER AFFERMARSI

Condotti dalla Dott.ssa **Elisa Malaguti**

OBIETTIVI:

- Conoscere il proprio modo di comunicare i personali bisogni
- Apprendere modi di comunicare efficaci

DI COSA SI TRATTA:

Ti capita di sentirti a disagio nell'affermare i tuoi pensieri e i tuoi bisogni?
A volte ti pare di essere stato/a efficace nell'espressione di te ma provi un senso di frustrazione?
Quando termini una comunicazione ti senti appesantito/a e ti chiedi “Come avrei potuto fare in modo diverso?”

DOVE:

Auditorium in Via Ariosto, 35 - Ferrara
portando con sé un quadernino, una penna e alcuni colori

CONSIDERATA LA DIFFICOLTÀ DI TROVARE PARCHEGGIO IN TALE ZONA, SI SUGGERISCE DI ARRIVARE CON UN PO' DI ANTICIPO.

**TUTTE LE INFORMAZIONI
E LE DATE DEGLI APPUNTAMENTI
AL SEGUENTE QR CODE**



PER ISCRIZIONI: compilare il form al link <https://forms.gle/xkUaaWx4LUEe9Hwg8>

PER INFORMAZIONI: scrivere a elisa.malaguti@unife.it

NB: è possibile iscriversi entro 5 giorni dallo svolgimento del seminario a cui si intende iscriversi o al raggiungimento del numero massimo di iscritti (25 persone).

Due giorni prima del seminario verrà inviata una mail di conferma.



**Università
degli Studi
di Ferrara**