



L'iniziativa promuove il benessere psicofisico della popolazione studentesca, includendo azioni di prevenzione e supporto. È previsto un programma di formazione sia per le/gli studenti Uniss e della rete Prisma, sia per il personale docente e amministrativo (PTAB), finalizzato a migliorare il riconoscimento dei segnali di disagio tra gli studenti.

SEMINARI PER PTAB

Comunicare in modo assertivo nei contesti universitari

a cura di Sara Santilli

Gestire lo stress per coltivare una carriera sostenibile: strumenti ed esperienze per la prevenzione del burnout

a cura di Angela Russo



**26 maggio 2026
ore 14:00-17:00**

Iscriviti qui



**23 giugno 2026
ore 14:00-17:00**

Iscriviti qui

Il Seminario si propone di far riflettere sulla capacità di esprimere opinioni e bisogni in modo chiaro e rispettoso (assertività) quale strategia per gestire efficacemente le relazioni con colleghi, docenti e studenti e risolvere conflitti in modo costruttivo nei contesti universitari.

Il seminario propone una riflessione guidata sul tema della carriera sostenibile, esplorando fattori che ne favoriscono o ostacolano lo sviluppo nel contesto universitario attraverso momenti interattivi di confronto. L'incontro si concluderà con un focus sulle risorse personali utili a prevenire il burnout e promuovere benessere e sostenibilità nel lavoro universitario.



Pagina dedicata sul sito [Uniss](#)

Ente Regionale pro su Deretu a s'Istòdiu Universitariu de Tàtari

ersu
Ente Regionale
per il diritto
allo Studio
Universitario

In collaborazione con



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI