



# DONNE in Quota

Crescita personale  
Empowerment professionale

Punta in alto per un lavoro rigenerativo



FRILAND

Non si tratta necessariamente di status, riconoscimenti formali o ricoprire posizioni apicali.

Arrivare in *quota* significa definire e incarnare una propria visione di realizzazione professionale. Significa esercitare una **leadership coerente** con i propri valori. Significa sentirsi **energizzate**, non svuotate, dal proprio ruolo.



*Cosa significa  
realmente  
"arrivare in  
Quota"?*

# 9 moduli

Crescita personale  
tecniche di empowerment  
e di coaching

Per osservarti, riconoscerti  
e aprirti al mondo professionale con  
energia, consapevolezza ed entusiasmo.

Profondamente IO

*Cosa voglio realmente per me stessa*

Critico interiore e saggezza personale

*Autosabotaggio e affini*

La paura

*Emozione di difesa o nemico in casa?*

Lodi e critiche

*Gli altri prima di me*

La brava studentessa

*Le abitudini scolastiche*



FRILAND

Giocare a nascondino  
*Una spinta ad uscire allo scoperto*

Comunicare con potere  
*Le parole come preziosi alleati*

La Chiamata  
*Ciò che voglio Essere*

Facilità e piacevolezza  
*Non è un obbligo ma una piacevole Volontà*

*9 sessioni*  
*1 debriefing in quota*



FRILAND

# Perchè

Se ti sembra complesso coniugare i **molteplici aspetti della vita privata** e di quella lavorativa e al tempo stesso sentirti pienamente appagata nel tuo ruolo professionale, allora il percorso fa per te.

Le donne vivono **quotidianamente sfide impegnative** e spesso la professione rischia di diventare scomoda. Troppo o troppo poco.

## Quali ostacoli aiuta a superare

**Paura** di esporsi, di comunicare con potere, di portare innovazione e creatività.

**Dubbi** rispetto alle proprie doti e capacità, rispetto al proprio ruolo e alle mansioni, rispetto al tempo che ci si dedica.

**Resistenze e credenze** che hai costruito durante la tua intera esistenza



FRILAND

# Cosa rende unico Donne in Quota

Crescita personale & metodologia coaching:  
potrai acquisire metodo e strumenti indispensabili per  
ricalibrare obiettivi e dinamiche anche in momenti successivi.  
Madre Natura: presente in tutte le sessioni, ti accompagnerà  
con intensa semplicità grazie a metafore e ispirazioni.



*Friland*: le due giornate che passerai pernottando in  
Quota ti permetteranno di celebrarti con  
un'esperienza unica nel suo genere.

A photograph of two women sitting on wooden chairs in a field, facing each other and talking. They are wearing jackets. To the right, there is a wooden cabin with a large window showing a bed inside. The background consists of a line of bare trees under a cloudy sky.

Parla con me  
e preparati alla Quota

[info@monicacapello.it](mailto:info@monicacapello.it)  
+39 339 4358705

Punta in alto  
per un lavoro rigenerativo