



DONNE in Quota

Crescita personale
Empowerment professionale

Punta in alto per un lavoro rigenerativo



FRILAND



Cosa significa realmente “arrivare in Quota”?

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.



FRILAND

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

9 moduli

Crescita personale
tecniche di empowerment
e di coaching

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

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

Formula intensiva per Aziende

Formula lenta per le Persone



FRILAND

Perché

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.**

- Rinnovata energia professionale
- Miglioramento e/o ridefinizione del proprio ruolo e mansioni
- Metodo per avviare un'attività in proprio o rimettersi in gioco dopo una pausa

Quali ostacoli puoi 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

Cosa rende unico il percorso

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.



FRILAND

Parla con me e scopri se può fare
al caso tuo

info@monicacapello.it
+39 339 4358705

Punta in alto
per un lavoro rigenerativo



FRILAND