



# 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

Per osservarsi nel profondo,  
riconoscersi e aprirsi 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*

*5 sessioni*  
*1 debriefing in quota*



FRILAND

# Perchè

Le aziende investono sempre più nello sviluppo della leadership femminile, ma molte professioniste faticano ad esprimere pienamente il proprio valore in contesti ad alta complessità e pressione.

Questo si traduce in minore engagement, sovraccarico, rallentamento nella crescita e rischio di perdita di talenti chiave.

## Quali ostacoli aiuta a superare

Il percorso nasce per colmare questi gap e aiutare le professioniste a superare:

- Autosvalutazione e mancanza di fiducia nel proprio ruolo
- Sovraccarico e difficoltà nel definire confini
- Fatica ad esporsi e a influenzare nei contesti decisionali
- Perfezionismo e bisogno di sentirsi sempre “pronte”
- Scollamento tra identità, valori e ruolo professionale

Attraverso un approccio esperienziale, favorisce chiarezza, capacità decisionale, gestione dell'energia e allineamento tra identità e ruolo.



FRILAND

# Cosa rende unico Donne in Quota

L'approccio integrato e trasformativo che lavora su identità e azione, la metodologia esperienziale in Natura, il focus sulla leadership autentica, l'impatto profondo e sostenibile, la connessione tra crescita individuale e valore organizzativo.



*Friland*: le due giornate che la professionista potrà passare realmente in QUOTA andranno a sancire in modo concreto gli obiettivi raggiunti e saranno un momento per celebrarsi in modo autentico.

Parla con me  
e scopri il valore aggiunto per la tua  
organizzazione

Punta in alto  
per un lavoro rigenerativo

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

