



DONNE in Quota

Percorso di self leadership
ed empowerment professionale
ad approccio esperienziale



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"?*

Business Coaching
Self leadership
Approccio esperienziale
e sistemico

9 moduli

Self Leadership e Identità Professionale

Allineare valori, motivazioni e obiettivi

Mindset Strategico e Autoefficacia

Superare autosabotaggio e schemi limitanti

Coraggio Decisionale e

Gestione della Complessità

Trasformare l'incertezza in leva evolutiva

Autorevolezza e Gestione delle Relazioni

Gestire aspettative e validazione esterna

Oltre il Perfezionismo

Uscire dalla logica del dover dimostrare



FRILAND

Personal Branding e Visibilità Interna

Abitare il proprio spazio con autenticità

Comunicazione ad Impatto

Le parole come strumento di leadership

Visione Professionale e Posizionamento

Definire la propria traiettoria evolutiva

Sostenibilità professionale

e Leadership rigenerativa

Successo senza sovraccarico

4 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.

Obiettivi del percorso

- rafforzare consapevolezza professionale e identità di ruolo
- sviluppare autorevolezza, presenza e capacità decisionale
- migliorare comunicazione assertiva e qualità relazionale
- valorizzare talenti, risorse e contributo distintivo
- superare schemi limitanti
- aumentare chiarezza, focus e direzione professionale
- favorire engagement, motivazione e senso di appartenenza
- sostenere una performance più lucida, efficace e sostenibile
- promuovere benessere organizzativo e leadership rigenerativa



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 aiuteranno a consolidare gli apprendimenti del percorso e favorire un'integrazione più profonda a livello personale e professionale.

A photograph of two women sitting on wooden chairs in a field, facing each other and talking. They are wearing jackets, one orange and one pink. To the right, there is a small 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
+39 339 4358705

Punta in alto
per un lavoro rigenerativo