



GRUPPI DI CRESCITA PERSONALE

A PARTIRE DA LUNEDÌ 13 GENNAIO 2025

Ritornano i "gruppi di crescita personale", un interessantissimo ciclo di incontri tenuti dalla **Counselor Francesca Baluga**.

CHE COS'È UN GRUPPO DI CRESCITA PERSONALE (GCP)

Il gruppo di crescita personale si svolge in un ambiente sicuro e di supporto ed è uno spazio di incontro e condivisione dove un gruppo di persone, guidato da un facilitatore esperto, lavora insieme per:

- **Aumentare la consapevolezza di sé:** capire meglio i propri pensieri, emozioni e comportamenti.
- **Sviluppare le proprie potenzialità:** scoprire e valorizzare le proprie risorse e talenti.
- **Migliorare le relazioni interpersonali:** imparare a comunicare in modo più efficace e a costruire relazioni più profonde e soddisfacenti.
- **Superare le difficoltà:** affrontare e superare le proprie paure, ansie e limiti.
- **Promuovere il benessere psicologico:** aumentare l'autostima, la resilienza e la soddisfazione di vita.

Perché partecipare a un Gruppo di Crescita Personale?

- **Non sei solo:** condividere le proprie esperienze con altre persone che stanno affrontando un percorso simile può essere molto confortante e motivante.
- **Un ambiente sicuro:** i GCP offrono un ambiente protetto e accogliente, dove ci si può esprimere liberamente senza giudizio.
- **Un percorso personalizzato:** ogni percorso di crescita è unico, e i GCP si adattano alle esigenze e agli obiettivi di ciascun partecipante.
- **Un'opportunità di crescita:** i GCP offrono strumenti e tecniche per promuovere la crescita personale e lo sviluppo delle proprie competenze.

Come funziona un Gruppo di Crescita Personale?

I GCP si basano su diverse tecniche e approcci, ma in generale si caratterizzano per:

- **Incontri regolari:** Gli incontri si svolgono in modo periodico (settimanale, quindicinale, mensile) e hanno una durata predeterminata.
- **Un gruppo ristretto:** il numero dei partecipanti è limitato per favorire la partecipazione attiva di tutti.
- **Un facilitatore esperto:** la figura del facilitatore è fondamentale per creare un clima di fiducia, guidare le dinamiche di gruppo e supportare i partecipanti nel loro percorso.
- **Attività esperienziali:** oltre alla condivisione verbale, i GCP utilizzano diverse attività esperienziali (role-playing, esercizi di gruppo, ecc.) per favorire l'apprendimento e la crescita personale.

Quali sono i benefici dei Gruppi di Crescita Personale?

- **Maggiore consapevolezza di sé:** comprendere meglio i propri bisogni, desideri e motivazioni.
- **Aumento dell'autostima:** credere di più nelle proprie capacità e potenzialità.
- **Miglioramento delle relazioni interpersonali:** comunicare in modo più assertivo e creare legami più significativi.
- **Maggiore resilienza:** affrontare le difficoltà con maggiore forza e determinazione.
- **Benessere psicologico:** sentirsi più sereni, soddisfatti e realizzati.

CHI PUÒ PARTECIPARE

Partecipare a questo tipo di gruppo può essere molto utile per non sentirti solo ad affrontare le difficoltà, trovando una persona esperta che ti guiderà verso la conoscenza di te stesso, avere un sostegno di confronto e condivisione, di feedback che ti aiuterà a fare chiarezza e ascoltare anche gli altri e provare empatia.

Il ruolo di counselor di **Francesca Baluga**, è di grande importanza per guidare le persone verso il benessere e aiutarle a riconoscere le proprie potenzialità per superare le difficoltà.

Per partecipare al gruppo di crescita personale, non serve avere alcun requisito specifico. Tuttavia, i gruppi di crescita personale sono aperti a chiunque abbia la volontà di lavorare su sé stesso e migliorare la propria qualità di vita.

CHI È E COSA FA UNA COUNSELOR

Il counselor è una figura professionale che mette a disposizione il suo tempo per cercare di aiutare chi si trova in un grande stato di difficoltà, per trovare nuovi spunti sulla ricerca di sé stessi e dell'ambiente che li circonda. A differenza degli psicoterapeuti, i counselor non sono autorizzati a diagnosticare o curare disturbi mentali, ma possono aiutare le persone a gestire lo stress, a ridurre l'ansia, a risolvere i conflitti, a gestire le emozioni, a comunicare efficacemente, a costruire relazioni sane, a crescere personalmente e a sviluppare la consapevolezza di sé.

CHI È FRANCESCA BALUGA

Sono una Counselor e mi occupo di crescita personale. FORMAZIONE: 2020-2023 – master in Counseling Umanistico Integrato Aspic Veneto – Scuola superiore europea di Counseling.

Diploma Istituto Tecnico “dirigente di comunità”.

Master in comunicazione e relazione personale ed interpersonale presso Università Popolare Magna Carta di Mantova

Fondatrice di AnimalArtherapy: laboratorio esperienziale con bambini e la loro relazione con gli animali

Conduco gruppi esperienziali sull'ascolto empatico, la comunicazione efficace e la relazione con l'altro.



Percorso formativo con la Counselor Irene Sgarbi: giudice interiore, Primal - la prima libertà, il bambino interiore, fiducia di base.

QUANDO E DOVE SI TERRANNO GLI INCONTRI

Gli incontri si terranno di **lunedì** nelle seguenti date: **13 gennaio, 20 gennaio, 27 gennaio, 3 febbraio e 10 febbraio 2025 dalle ore 19:00 alle ore 20:30** presso la sede del Cad Bam in via Cremona, 29 - Mantova (Belfiore).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

• A SERATA

€ 8,00

(anziché € 15,00)

TERMINE ISCRIZIONI:

3 gennaio 2025

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella

Cell. 348 2631376

NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "**Gruppi di crescita personale dal 13 gennaio 2025**" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

INOLTRE: il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet www.cadbam.it dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Per coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9:30 alle ore 13:30 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it



**MODULO DI ADESIONE (*) AGLI INCONTRI
GRUPPI DI CRESCITA PERSONALE DAL 13 GENNAIO AL 10 FEBBRAIO 2025 (5 INCONTRI)**



Il presente modulo dovrà essere compilato in ogni sua parte, firmato, scansionato ed inviato tramite E-mail a segreteria@cadbam.it.

Per coloro che fossero impossibilitati a trasmettere copia del modulo compilato e firmato via e-mail, potranno inviare un'immagine via WhatsApp al numero: 348.2631376

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: _____

(*) IMPORTANTE: l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679: consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il CAD BAM è un mero intermediario di viaggi, ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 1 della Convenzione di Bruxelles del 23/04/1970, ratificata con legge n. 1084/1977, e che pertanto, ai sensi del comma 3 dell'articolo 22 della medesima convenzione, non risponde dell'inadempimento totale o parziale del viaggio o del soggiorno sopra indicato, per la cui conclusione il sottoscritto dichiara di conferire espresso mandato con rappresentanza.

Mantova, _____ Firma Socio Cad Bam _____

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto _____ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di Euro _____ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. _____ funzionante presso la dipendenza di _____ ed identificato dal seguente IBAN _____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, _____ Firma intestatario c/c _____