



GRUPPI DI CRESCITA PERSONALE

A PARTIRE DA LUNEDI' 27 OTTOBRE 2025

A grande richiesta, ritornano i "gruppi di crescita personale", un interessantissimo ciclo di incontri tenuti dalla Counselor **Francesca Baluga**.

Viviamo spesso vite frenetiche, piene di responsabilità, in cui non sempre riusciamo a fermarci e ad ascoltare davvero ciò che sentiamo e ciò di cui abbiamo bisogno. I Gruppi di Crescita Personale nascono proprio per questo: offrire **uno spazio protetto, autentico e rispettoso**, in cui ciascuno possa prendersi del tempo per sé, per esplorarsi e riscoprirsi insieme ad altre persone che condividono lo stesso desiderio di crescita.

In questi incontri avrai la possibilità di:

- ◆ **conoscere meglio te stesso/a**, le tue emozioni e i tuoi bisogni più profondi;
- ◆ **scoprire nuove modalità di comunicazione**, più autentiche e consapevoli;
- ◆ **rafforzare le tue risorse personali**, così da affrontare la vita con maggiore fiducia e presenza;
- ◆ **vivere l'esperienza del gruppo** come specchio e sostegno, imparando a crescere anche attraverso lo scambio con gli altri.

Il percorso sarà fatto di momenti di condivisione, esercizi esperienziali, pratiche di ascolto e riflessione guidata. Ogni incontro sarà un passo in più verso la scoperta di chi sei e di ciò che puoi diventare.

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 sè stesso e migliorare la propria qualità di vita.

CHI È UN 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 sè stessi e dell'ambiente che li circonda. Il counselor è un esperto di comunicazione e soprattutto di ascolto che cerca di supportare l'utente in difficoltà tramite un percorso di autoconsapevolezza di se stessi e un accrescimento della propria autostima. 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 nelle seguenti date: lunedì 27 ottobre, lunedì 3 novembre, lunedì 10 novembre, lunedì 17 novembre, mercoledì 19 novembre 2025 **dalle 19:00 alle 20:30**, a Mantova, in Corso Vittorio Emanuele II°, 13 (Sala Norlenghi, situata sul lato opposto della ex Sede Centrale Bam).

Non sarà possibile iscriversi a metà corso. Per i "nuovi" iscritti sarà possibile partecipare alla prima serata "di prova" a pagamento e, nel caso volessero continuare, salderanno in seguito la rimanente quota.

Se senti che è arrivato il momento di regalarti uno spazio per te, per crescere, ascoltarti e trasformare ciò che vivi, ti invito a fare parte di questo gruppo. È un cammino che si percorre insieme, e ogni passo condiviso arricchisce tutti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (5 incontri):

€ 55,00

(anziché € 75,00)

TERMINE ISCRIZIONI:

24 ottobre 2025

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella

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 "**Gruppo di crescita personale**" 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 d'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 (*) AL
GRUPPO DI CRESCITA PERSONALE A PARTIRE DAL 27 OTTOBRE 2025**



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 _____