



GRUPPI DI CRESCITA PERSONALE

A PARTIRE DA LUNEDÌ 19 OTTOBRE 2026

Ritornano i "gruppi di crescita personale", un interessantissimo ciclo di incontri tenuti dalla **Counselor Francesca Baluga**, a Mantova, presso la Sala Norlenghi in centro città.

Cosa sono i GRUPPI DI CRESCITA.

Ci sono momenti in cui non serve trovare subito una risposta, ma avere il coraggio di farsi una domanda diversa. I gruppi nascono da questo: creare uno spazio in cui osservarti con occhi nuovi, uscire dagli automatismi, confrontarti con gli altri senza il peso del giudizio e scoprire che un punto di vista diverso può aprire possibilità che prima non vedevi. Ogni cambiamento inizia quando smettiamo di raccontarci sempre la stessa storia! È lì che può nascere un modo nuovo di guardarsi e piccole, concrete trasformazioni nella vita di tutti i giorni. I Gruppi di Crescita Personale nascono per favorire il confronto, l'ascolto reciproco e la scoperta di nuove risorse personali. Attraverso **attività esperienziali e riflessioni guidate**, i partecipanti avranno l'occasione di esplorare nuove modalità di relazione e di crescita. Gli incontri sono un ambiente sicuro e rispettoso, pensato per tutte quelle persone che desiderano conoscersi meglio, superare vecchi schemi e aprirsi a nuove possibilità di benessere.

Perché un Gruppo?

E se il prossimo passo non fosse da fare da soli? Nei gruppi di crescita scopri uno spazio sicuro dove portare quello che vivi, senza doverlo spiegare o giustificare. Insieme esploriamo piccoli cambiamenti possibili, con ascolto, esercizi esperienziali e parole che aprono. Cinque incontri per ritrovare direzione e sentirti più presente nella tua vita, insieme a chi sta facendo lo stesso percorso."

Fa per me?

È per tutte quelle persone che sentono il bisogno di guardare la propria vita da un'angolazione nuova, che vogliono mettere in discussione vecchi schemi e scoprire possibilità che da soli è difficile vedere.

Che cosa si porta?

Porta semplicemente te stesso, il tuo coraggio e la voglia di guardarti dentro insieme ad altre persone che stanno percorrendo un cammino simile.

QUANDO E DOVE SI TERRANNO GLI INCONTRI.

Gli incontri, 5 in totale, si terranno nelle seguenti date: lunedì 19 ottobre, lunedì 26 ottobre, lunedì 2 novembre, lunedì 9 novembre, lunedì 16 novembre 2026, **dalle ore 19:00 alle ore 20:30** presso la **Sala Norlenghi** (ora gestita dal Cad Bam) in Corso Vittorio Emanuele II°, n. 13 a Mantova.

I parcheggi a pagamento più vicini alla Sala Norlenghi sono quello di [Piazza d'Arco](#) oppure il [Parking Scarsellini di APCOA](#) vicino alla chiesa di San Francesco, entrambi a 6-7 minuti a piedi.

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 se 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 sé 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.

Francesca è una Counselor professionista che si occupa 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. Conduce 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.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

- COSTO INDIVIDUALE PER IL CICLO DI INCONTRI**

€ 100,00

(€ 20,00 ad incontro)

ACCONTO

€ 50,00

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. Non sarà possibile iscriversi a metà corso e in particolare non sarà possibile partecipare dopo il terzo incontro.

TERMINE ISCRIZIONI:

9 ottobre 2026

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 "**Gruppi 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 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 (*) AI
GRUPPI DI CRESCITA PERSONALE DAL 19 OTTOBRE AL 16 NOVEMBRE 2026**

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 Euro

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
