

Sono una psicologa del lavoro, iscritta all'albo A della Regione Emilia Romagna e mi occupo di promuovere il benessere e lo sviluppo delle persone nei contesti formativi e professionali. Lavoro sul potenziamento delle soft skills, sullo sviluppo della motivazione, orientamento e valorizzazione delle risorse personali e sull'accompagnamento nei percorsi di crescita, orientamento e cambiamento lavorativo. Svolgo attività di career coaching individuale e di gruppo attraverso tecniche di empowerment. Offro consulenze su tematiche legate al benessere lavorativo, tra cui stress lavoro-correlato, difficoltà relazionali, gestione dei conflitti e dinamiche di mobbing, supportando le persone nel raggiungimento di una maggiore consapevolezza e realizzazione personale e professionale.

### **Career coaching e sviluppo professionale**

Percorsi individuali e di gruppo finalizzati a supportare le persone nei momenti di scelta, cambiamento o crescita professionale. Attraverso tecniche di coaching ed empowerment accompagno nello sviluppo della consapevolezza, nella definizione degli obiettivi e nella valorizzazione delle proprie risorse.

### **Orientamento professionale**

Consulenze per studenti, giovani adulti e professionisti che desiderano chiarire i propri obiettivi formativi e lavorativi, individuare le proprie competenze e progettare un percorso professionale coerente con interessi, valori e potenzialità.

### **Sviluppo delle soft skills**

Percorsi di potenziamento delle competenze trasversali fondamentali nei contesti formativi e lavorativi, tra cui:

- comunicazione efficace
- gestione del tempo e delle priorità
- lavoro di squadra
- problem solving
- leadership e capacità decisionale
- gestione delle emozioni

### **Motivazione e valorizzazione delle risorse personali**

Interventi orientati a rafforzare l'autoefficacia, la motivazione e la fiducia nelle proprie capacità, favorendo lo sviluppo del potenziale personale e professionale.

### **Benessere e salute psicologica nei contesti lavorativi**

Consulenze e percorsi di supporto per promuovere il benessere sul lavoro e affrontare situazioni di difficoltà come:

- stress lavoro-correlato
- sovraccarico e burnout
- difficoltà relazionali con colleghi o superiori
- gestione dei conflitti

- dinamiche di mobbing

### **Formazione e workshop in contesti aziendali**

Progettazione e conduzione di incontri formativi, laboratori e workshop dedicati allo sviluppo delle competenze personali e professionali, al benessere organizzativo e alla crescita individuale nei contesti educativi e lavorativi.