

GRUPPO DI CRESCITA
SUL TEMA DEL LAVORO

VIRADA

“La felicità nel lavoro inizia con il cambiamento dentro di noi”



Uno spazio per sviluppare consapevolezza e **avviare processi di cambiamento riguardo tematiche sul lavoro**, scelte professionali, cambiamenti di carriera e relazioni lavorative.

Qui, attraverso la condivisione, il confronto e l'esplorazione delle proprie emozioni e **sfide professionali**, si costruiscono strategie per **vivere il lavoro con maggiore autenticità e consapevolezza.**



quando: 2 martedì al mese dalle 20.00 alle 22.00

dove: presso la sede di Aspic Milano in Via Tolmezzo 5/1

iscrizione: scrivi a gruppovirada@gmail.com per una chiamata conoscitiva



Cos'è Un Gruppo Di Crescita

Un gruppo di crescita di counseling è uno **spazio protetto** dove, persone con **difficoltà simili**, possono lavorare su se stesse per esplorare emozioni, sviluppare consapevolezza e trovare supporto reciproco.

Cosa Succede Nel Gruppo

Con la guida di counselor professionisti, il gruppo favorisce il confronto e la condivisione in un ambiente sicuro e accogliente, aiutando a **rompere l'isolamento**, riflettere sulle proprie difficoltà con **nuove prospettive**, acquisire strumenti per **gestire il cambiamento**, promuovere l'**empowerment** e costruire **strategie di coping** per affrontare il lavoro con **autenticità e consapevolezza**.

Destinatari

Il gruppo è rivolto a persone che affrontano **tematiche legate al lavoro**: relazioni con i colleghi, scelte di carriera, gestione dello stress, equilibrio vita-lavoro, cambiamenti e momenti di transizione (licenziamenti, nuovi incarichi, pensionamento).

I Conduttori



Valerio Alessandri

Counselor professionista e Art Counselor diplomato presso Aspic Milano. Di origine romana, ha vissuto per otto anni nel Regno Unito, affrontando diversi cambiamenti lavorativi. Dalla laurea in Mediazione Linguistica alla carriera musicale come insegnante di canto e cantautore, passando per il turismo, fino a un cambiamento significativo verso le relazioni d'aiuto, diventando Counselor e intraprendendo un percorso universitario in Psicologia Clinica.



Veronica Perrotti

Counselor professionista, diplomata presso Aspic Milano. Laureata in Architettura, si è rimessa in gioco frequentando il Master in Counseling e conseguendo la laurea in Scienze dell'Educazione, con l'obiettivo di formarsi nell'ambito del sostegno, dell'orientamento e delle relazioni di aiuto. Attualmente è docente di sostegno presso una scuola media di Milano, lavoro che ama e che le permette di mettere a frutto quanto appreso e sperimentato in questi anni.

Iscrizione e Frequenza

- Per iscriversi, **richiedi un colloquio conoscitivo gratuito** scrivendoci a virada@gmail.com o su whatsapp (**320 036 7827 | 389 543 8604**) per capire insieme se il gruppo fa per te.
- Il **costo di ogni incontro è di € 20,00** per i soci Aspic (quota associativa annuale: € 65,00)
- È consigliata la presenza continuativa di almeno 5 incontri per salvaguardare le dinamiche di gruppo e permettersi un impegno personale efficace.
- Oltre agli incontri, è richiesta la **tessera associativa di Aspic Milano (65€)** che ha validità annuale.
- Il gruppo partirà una volta raggiunto il numero **minimo di partecipanti (6 persone)**

Calendario Incontri

INCONTRO 0 > 25 febbraio

04 - 18 marzo

08 - 22 aprile

06 - 20 maggio

03 - 17 giugno

01 - 15 luglio

PAUSA ESTIVA

09 - 23 settembre

07 - 21 ottobre

04 - 18 novembre

02 - 16 dicembre