

L'insicurezza? La peggior nemica delle donne.



Lavorate su voi stesse, imparate ad amarvi, a difendervi, a darvi un valore. Se non lo farete voi non lo farà mai nessun altro.

Se mi guardassi indietro potrei spaventarmi dei miei stessi progressi, dal 1998 ad oggi ne ho fatta di strada! Fuori e dentro di me. Sono sempre stata una bambina curiosa e vivace, di quelle che le insegnanti definivano "intelligente ma non si applica", che tradotto voleva dire "non è una che passa le sue giornate sui libri", ma ho sempre sentito dentro di me che potevo dare molto, che avrei dovuto trovare il canale giusto. E questo canale è arrivato nel 1998 quando ho iniziato il mio percorso nell'ambito dello sviluppo e dell'organizzazione delle risorse umane, un percorso iniziato in azienda con una crescita velocissima, tanto da passare in pochi anni da Payroll Analyst a Human Resource Director. Nel 2005 il primo grande cambiamento con l'avvento della maternità, che mi ha portata a conoscere il mondo del coaching. Oggi sono CEO di **MTC Mindset Training Coaching** www.mtcconsulting.it un'azienda che si occupa dello sviluppo di persone e aziende. **B.E.S.I.D.E** è l'acronimo dei nostri valori: Bellezza, Eccellenza, Seniority, Innovazione, Dedizione, Efficienza. Valori su cui non solo abbiamo fondato il nostro lavoro ma anche la nostra vita. Un'azienda quasi tutta al femminile, perché le donne possono avere una marcia in più se solo si liberano dal peso delle "convinzioni". Con questa consapevolezza è nato il progetto **Just Lady**. Un percorso partito



dall'incontro con **Consuelo**. Due donne un unico obiettivo: quello di aiutare altre donne nella creazione del proprio percorso di felicità. Da tempo stavo osservando il mondo femminile, questa estate a **New York** ho incontrato **Wing** una associazione che sviluppa co-working esclusivamente femminili. Le donne si stanno unendo in associazione, nascono partnership iniziamo a sostenerci, stiamo assistendo ad una grande evoluzione. Fin dalla preistoria il nostro ruolo di donne era legato a gestire la dimora e "conquistare" l'uomo migliore perché desse sostentamento alla nostra dimora, oggi stiamo distruggendo questo mindset millenario, le donne voglio essere indipendenti, autorealizzarsi, creare la propria identità e vivere una relazione di valore. Oggi si parla di inclusività, ecco, vogliamo una società inclusiva sotto tutti i punti di vista. Molto spesso le donne non si danno il permesso di effettuare le proprie scelte, pressate dal senso di responsabilità verso la propria famiglia o verso il proprio ruolo, o in maniera opposta effettuano delle scelte che sono il riflesso di un modello maschile che in realtà non le appartiene. Noi crediamo che oggi sia arrivato il momento per le donne di andare oltre, oltre gli stereotipi oltre le proprie convinzioni, oltre i sensi di colpa e di poter ritrovare il proprio potenziale. Proprio come un diamante, che si libera dalla montagna e inizia a brillare, con tutte le sue sfaccettature, dando vita a tutti i colori dell'arcobaleno, noi ci vediamo così, pietre preziose da ritrovare, togliendo tutto ciò che le nasconde. Il 90 % del nostro successo o del nostro insuccesso dipende dalle nostre convinzioni: il ciclo dell'autostima è lo stesso sia che si tratti di aumentare la propria autostima, sia che si tratti di ridurla. **Le nostre convinzioni influenzano i nostri comportamenti, da questi traiamo dei risultati che influenzano la nostra autostima, in positivo o in negativo.** Se le nostre convinzioni sono potenzianti agiremo aumentando la nostra autostima, ma se le nostre convinzioni sono depotenzianti agiremo distruggendo la nostra autostima. Ogni volta che pensiamo "questo è troppo

difficile per me "o "questo non posso farlo" stiamo aumentando le nostre convinzioni limitanti e di conseguenza l'autostima ne risentirà. Ma cambiare questo ciclo è possibile: le convinzioni si cambiano attraverso le azioni. Oggi, il nostro obiettivo è quello di permettere alle donne di accelerare questo passaggio. **Just Lady** è un percorso per trovare l'equilibrio per vivere in armonia con noi stesse e con il modo che ci circonda. Essere delle donne capaci di gestire le emozioni, vivere positivamente le relazioni, riconoscere la propria professionalità e trovare il proprio stato di benessere.

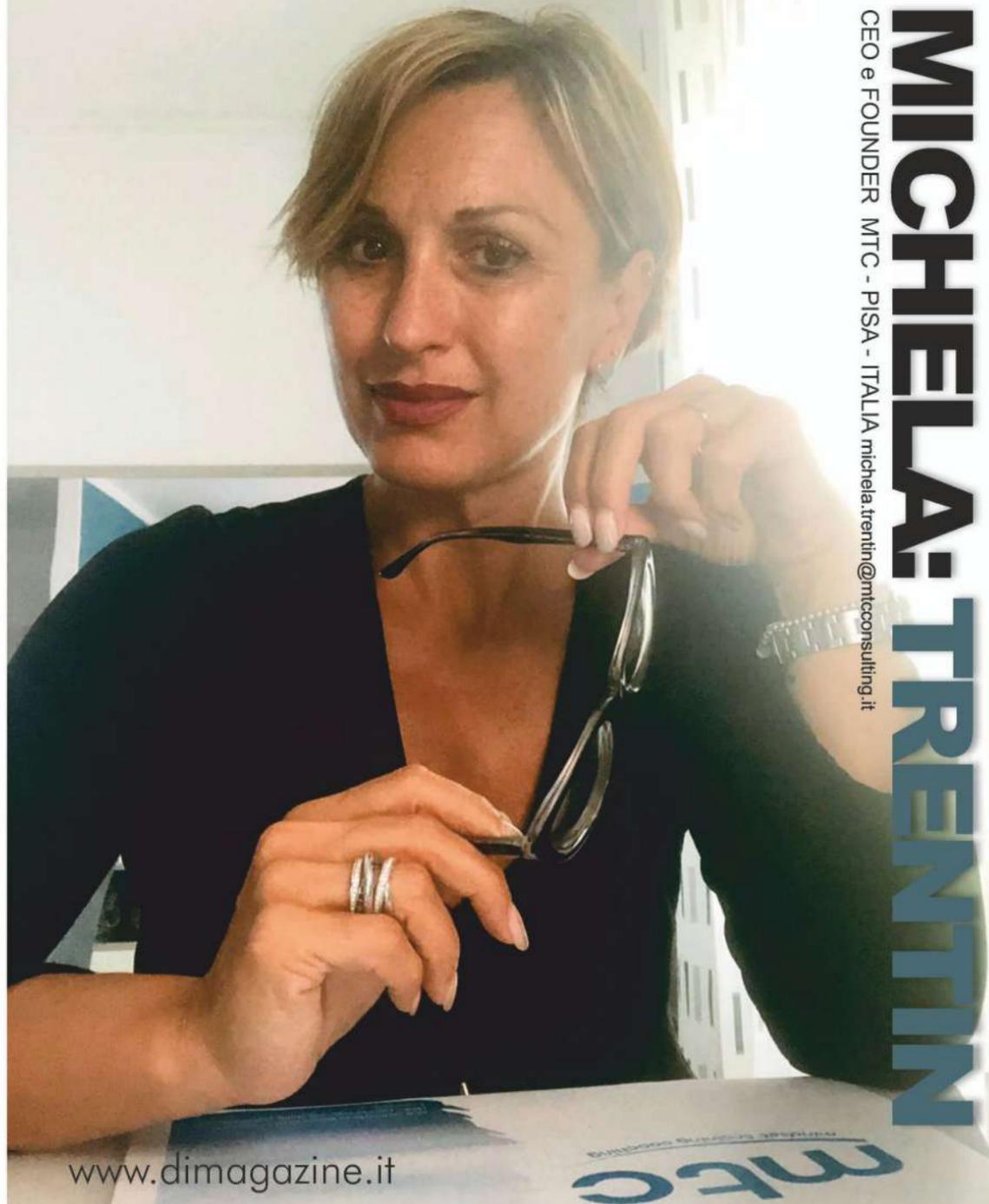
Il percorso Just Lady è mix di Coaching, formazione esperienziale e videotraining che ti permetterà di: Conoscere meglio te stessa nel profondo, **raggiungere nuove consapevolezze**, conoscere i tuoi valori guida, i modi giusti per te di soddisfare i tuoi bisogni.

- * **Imparare ad ascoltare il tuo corpo**, amarlo, proteggerlo in quanto filtro tra te ed il mondo; gestire la tua fisiologia per vivere in uno stato di armonia e benessere che ti permetta di sentirti bene ed essere produttiva ed energica nella tua vita.
- * **Conoscere meglio te stessa** in relazione agli altri, acquisire consapevolezza e strumenti che ti aiutino ad avere relazioni armoniche ed appaganti, che siano relazioni familiari, di amicizia, amore o lavorative.
- * **Realizzarti come professionista**, trovare il coraggio e gli strumenti per realizzare quel sogno mai diventato progetto, trovare la tua strada nel mondo del lavoro, sentirti appagata e fiera di quello che fai.

Noi crediamo che le donne oggi possano costruire il proprio percorso verso la felicità, sentirsi realizzate migliora non solo noi ma tutto ciò che ci circonda. La costruzione di relazioni solide passa dall'indipendenza affettiva ed economica, due chiavi necessarie per sentirsi completamente libere.

M.T.

B.E.S.I.D.E è l'acronimo dei nostri valori: Bellezza, Eccellenza, Seniority, Innovazione, Dedizione, Efficienza. Valori su cui non solo abbiamo fondato il nostro lavoro ma anche la nostra vita. Un'azienda quasi tutta al femminile, perché le donne possono avere una marcia in più se solo si liberano dal peso delle "convinzioni". Con questa consapevolezza è nato il progetto "Just Lady".



MICHELLE TRENTIN
CEO e FOUNDER MTC - PISA - ITALIA michela.trentin@mtcconsulting.it