

Sabato 16 e domenica 17 maggio 2026
Spazio Ardire - Piazzale Nizza 3 - Milano



IL CAMBIAMENTO CHE VORREI MA...

Laboratorio esperienziale per riconoscere e iniziare
a sbloccare i propri meccanismi di auto-sabotaggio

IL CAMBIAMENTO CHE VORREI MA...

Laboratorio esperienziale per riconoscere e iniziare a sbloccare

i propri meccanismi di auto-sabotaggio

QUANDO: sabato 16 maggio e domenica 17 maggio 2026 dalle 10.00 alle 17.30
(accoglienza dalle 9.30).

DOVE: presso Spazio Ardire a Milano in Piazzale Nizza 3.

COSA ASPETTARTI:

Due giorni intensivi per alleggerirti dalle zavorre e liberare il tuo potenziale nella direzione dei progetti che più ti stanno a cuore.

Il laboratorio sarà un'occasione per riconoscere e iniziare a lavorare su quei meccanismi, spesso invisibili e subdoli, che ti frenano al lavoro, nelle relazioni affettive, nel coltivare il tuo benessere, ...

PERCHE' ABBIAMO CREATO QUESTO LABORATORIO:

“Lo so cosa dovrei fare... ma non lo faccio”.

Questa è una frase che negli anni abbiamo sentito tantissime volte nei percorsi di crescita personale che svolgiamo. A dirla tutta, è una frase che abbiamo conosciuto bene anche noi nella nostra esperienza diretta di vita.

Quando qualcosa dentro di noi chiede un cambiamento, spesso la direzione diventa chiara. A volte abbiamo già anche un piano di azione, delle idee su come muoversi, dei primi passi da fare.

Eppure, nel momento in cui si tratta di agire davvero, succede qualcosa: si rimanda, si aspetta il momento giusto (che non arriva mai), si trovano mille motivi per non partire o per fermarsi subito dopo.

Non perché manchi la volontà ma perché nel processo di cambiamento entrano in gioco elementi più profondi come le nostre paure, i nostri automatismi, alcune nostre parti interne che cercano, a modo loro, di proteggerci.

È lì che nasce l'auto-sabotaggio che spesso non riconosciamo. Pensiamo di essere noi a non riuscire, mentre in realtà è una dinamica interna che si attiva proprio quando stiamo per fare un passo importante.

Abbiamo creato questo laboratorio per lavorare esattamente su questo punto. Per aiutare le persone a riconoscere questi meccanismi, dare loro un nome, una forma, e iniziare a dialogarci in modo diverso e costruttivo.

È proprio quando smettiamo di combatterli e impariamo ad ascoltarli che succede qualcosa di trasformativo: il cambiamento non è più qualcosa da forzare, ma qualcosa che può finalmente accadere.

COSA FAREMO INSIEME:

Il tema dell'auto-sabotaggio è ampio, e non si risolve in due giorni. Sappiamo però che basta iniziare a lavorare sul punto giusto perché qualcosa si metta in movimento.

In questo laboratorio lavoreremo sul passaggio delicato tra il "so cosa vorrei" e il "però non riesco a farlo".

Partiremo dalle vostre esperienze concrete, da quei "vorrei ma..." che ognuno/a di noi conosce bene. Li guarderemo da vicino ed esploreremo le dinamiche che ci bloccano per iniziare a scoprire cosa c'è sotto.

Alterneremo momenti di riflessione, esercizi pratici e lavoro esperienziale, utilizzando strumenti di coaching evolutivo e counseling a orientamento gestaltico e analitico-transazionale, insieme a pratiche di scrittura creativa ed espressione corporea.

L'obiettivo non sarà quello di "capire tutto", ma di fare spazio a qualcosa di nuovo per uscire da questa esperienza con più chiarezza, più consapevolezza e delle piste concrete per trasformare quel "vorrei ma..." in "lo voglio per me... e inizio a farlo"

QUOTA DI PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE:

220 euro per le due giornate intensive di laboratorio.

SEI INTERESSATA/O?

Invia una e-mail per confermare la tua partecipazione a rossanaandreotti@gmail.com e elisabetta.rainoldi@gmail.com e ti daremo le istruzioni per il versamento della quota di partecipazione.

CHI SIAMO:



Rossana Andreotti

Psicologa, counselor, coach e mediatrice familiare.

Sono specializzata in percorsi per la promozione del benessere della persona e delle relazioni, con particolare attenzione alle dimensioni della realizzazione professionale e della fioritura all'interno della coppia, utilizzando differenti approcci: colloqui psicologici, counseling, coaching e mediazione familiare.

Nei primi 18 anni del mio percorso professionale ho ricoperto ruoli manageriali in aziende multinazionali nel settore dei servizi. La passione per le persone e per il loro benessere mi ha portata ad intraprendere una seconda parte della mia carriera come libera professionista, per accompagnare persone, coppie e gruppi a coltivare relazioni significative e nutrienti.



Elisabetta Rainoldi

Coach e counselor.

Mi occupo di accompagnare le persone a ritrovare direzione, equilibrio e realizzazione quando le richieste del lavoro e della vita personale diventano difficili da sostenere con gli strumenti del Coaching e del Counseling.

Prima di diventare una guida al cambiamento ho lavorato per oltre 12 anni nella comunicazione. Questa esperienza mi permette di comprendere dall'interno le pressioni del contesto lavorativo e di offrire un supporto realistico, umano e applicabile nella vita di tutti i giorni.