

# Leadership autentica

Scoprire se stesse, gli altri e il bene comune



## Corso rivolto alle studentesse di tutte le facoltà

*Il percorso proposto si ispira ai temi centrali di consapevolezza di sé, relazioni e bene comune, con un'attenzione particolare al tema dell'ansia legata alla performance, molto presente nel vissuto delle studentesse universitarie.*

*Si propone un approccio esperienziale, piuttosto che didattico, poiché il coinvolgimento diretto favorisce un apprendimento più autentico.*

*Le attività sono diversificate (riflessive, creative, corporee), così da rispondere a diverse sensibilità e permettere a tutte di sentirsi incluse.*

**Gli incontri in presenza si terranno presso la Residenza Capodifaro, Via Ravasco 12, Genova.**

**capodifaro@fondazionerui.it**

Modulo progettato e guidato da **Paola Beffa Negrini, psicologa e psicoterapeuta**, Docente per la Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore sede di Brescia, Presidente Arpa-Volontariato OdV (Associazione per la Ricerca Psicologica Applicata,

## Sabato 22 novembre 2025

**dalle ore 14.30 alle ore 19.30**

*Avvio della conoscenza reciproca e riflessione su risorse e talenti personali*

## Domenica 23 novembre 2025

**dalle ore 10.00 alle ore 13.00**

*Riconoscimento delle difficoltà legate all'ansia da prestazione e sviluppo di un atteggiamento di maggiore accoglienza verso di sé*

**dalle ore 14.00 alle ore 18.00**

*Attenzione al tema delle relazioni e del bene comune, con riflessioni su come i propri doni possano diventare contributo per la comunità*

## Mercoledì 3 dicembre 2025

**dalle ore 19.00 alle ore 22.00**

***follow-up serale** per riprendere i temi emersi, confrontarsi sugli effetti che il percorso ha avuto nella vita quotidiana e consolidare gli apprendimenti*