



## LAB 2902

### *Laboratorio della Svolta Professionale*

---

#### COSA OTTERRAI IN 2 MESI

**Non consapevolezza astratta. Azioni concrete.**

- Incontro 1:** Saprai esattamente quale dinamica ti sta bloccando
- incontro 2:** Avrai fatto la tua prima azione coraggiosa (entro 48h dall'Incontro 1)
- incontro 3:** Dirai NO, chiederai qualcosa, o prenderai la parola (in base alla tua dinamica)
- Settimana 4, Follow-up:** Avrai fatto minimo 10 azioni concrete diverse
- Fine LAB:** Avrai un piano di esposizione graduale personalizzato da usare per i prossimi 6 mesi

**Risultato misurabile:** Confronto Termometro Professionale iniziale vs finale (prima/dopo su 5 dimensioni)

---

#### CALENDARIO INCONTRI

##### **INCONTRO 1: "I 5 VOLTI DELL'INVISIBILITÀ"**

 **sabato 8 novembre 2025 | ore 10:00-12:00**

##### **Cosa faremo:**

- Identificherai quale dinamica ti sta bloccando (test pratico con 5 dinamiche)
- Capirai come si manifesta OGGI nella tua vita lavorativa (esempi concreti)
- Calcolerai il costo reale che stai pagando (ore, soldi, opportunità)
- **USCIRAI con 1 micro-azione da fare ENTRO 48 ORE**



**SIMONA PERA PSICOLOGA**

telefono 335 1615926  
simonapera@ventinovezerodue.it

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**



### Strumenti che riceverai:

- Workbook Incontro 1 (scaricabile)
- La Settimana Fotografata (osservazione pattern per 5 giorni)
- Il Termometro Professionale (misura iniziale su 5 dimensioni)

---

## INCONTRO 2: "DAL NASCOSTO AL VISIBILE"

 **sabato 22 novembre 2025 | ore 10:00-12:00**

### Cosa faremo:

- Condividerai la micro-azione fatta: cosa temevi? Cosa è successo DAVVERO?
- Raccoglierai PROVE concrete del tuo valore (Inventario: minimo 10 successi professionali)
- Ti darai PERMESSI espliciti per comportamenti che ti stai negando (Documento di Autorizzazione: 10 permessi)
- **USCIRAI con 3 micro-azioni graduate (livelli 1-2-3) da fare in 2 settimane**

### Strumenti che riceverai:

- Workbook Incontro 2 (scaricabile)
- Registro 3 Micro-Azioni Graduate (ansia anticipata vs reale vs risultato)
- Tracker Lettura Autorizzazioni (21 giorni consecutivi)

---

## INCONTRO 3: "AZIONE E STRATEGIA"

 **venerdì 5 dicembre 2025 | ore 18:00-20:00**

### Cosa faremo:

- Condividerai le 3 micro-azioni graduate: ansia prima vs durante vs dopo
- Costruirai la TUA scala di esposizione personalizzata (livelli 1-10: dal facile al difficile)



**SIMONA PERA** PSICOLOGA

telefono 335 1615926  
simonapera@ventinovezerodue.it

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**




- Mapperai le relazioni strategiche (chi coltivare, chi attivare, da chi disimpegnare)
- **USCIRAI con piano concreto per i prossimi 2 mesi (4 azioni + 3 relazioni)**

#### Strumenti che riceverai:

- Workbook Incontro 3 (scaricabile)
- Piano Esposizione Graduale (4 settimane fino al Follow-up)
- Registro Relazioni Strategiche

---

### FOLLOW-UP: "CONSOLIDAMENTO E INTEGRAZIONE"

 **sabato 10 gennaio 2026 | ore 10:00-12:00**

#### Cosa faremo:

- Confronterai Termometro iniziale vs finale (numeri concreti del cambiamento)
- Conterai quante azioni hai fatto in 8 settimane (obiettivo: minimo 10-12)
- Risolverai sfide comuni in gruppo (problem-solving)
- Costruirai Piano di Mantenimento per i prossimi 6 mesi
- (Opzionale) Presentazione percorso individuale "Visibilità Autentica" con sconto 15%

#### Strumenti che riceverai:

- Piano di Mantenimento (routine giornaliera/settimanale/mensile)
- Segnali di Ricaduta da monitorare
- Piano Anti-Ricaduta Personalizzato

---

#### COSA INCLUDE IL LAB

- ✓ **4 incontri online via Zoom** (3 incontri da 2h + 1 follow-up da 2h = 8 ore totali)
- ✓ **Workbook strutturati scaricabili** (1 per ogni incontro + materiali homework)
- ✓ **Minimo 10-12 micro-azioni concrete** distribuite in 8 settimane



**SIMONA PERA** PSICOLOGA

telefono 335 1615926  
simonapera@ventinovezerodue.it

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**



- ✓ **Registri azioni:** ansia anticipata vs reale vs risultato (per vedere il gap tra paura e realtà)
- ✓ **Community privata** per supporto reciproco tra partecipanti
- ✓ **Strumenti di mantenimento** per i prossimi 6 mesi post-LAB
- ✓ **Accesso a materiali di approfondimento**

---

## 💰 INVESTIMENTO

**Prima Edizione - Prezzo Lancio: 90€**

**(Valore reale: 190€)**

**Scadenza: domenica 27 ottobre 2025, ore 23:59**

**Posti: Max 10 persone**

**Solo per questa prima edizione. Dalle prossime, il prezzo salirà.**

---

## 🎁 BONUS ESCLUSIVO PER PARTECIPANTI WEBINAR

**Hai partecipato al webinar del 23 ottobre?**

Hai diritto a **1 colloquio gratuito individuale di 60 minuti** con me, da prenotare entro **venerdì 31 ottobre 2025**.

**Cosa puoi fare nel colloquio:**

- Approfondire la tua dinamica specifica
- Ricevere feedback personalizzato sulla tua situazione
- Chiarire dubbi sul LAB o sul percorso individuale
- Valutare insieme se il LAB è adatto a te

**Prenota il tuo colloquio gratuito qui:** <https://forms.gle/7ErHejerwn1dJDMu6>

**(Scadenza prenotazione: 31 ottobre 2025, consulenza fruibile entro il 7 novembre)**



**SIMONA PERA PSICOLOGA**

telefono 335 1615926  
simonapera@ventinovezerodue.it

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**



## LE 5 DINAMICHE DELL'INVISIBILITÀ (RECAP)

### 1. IPER-ADATTAMENTO

Dici sempre sì, ti sovraccarichi, diventi indispensabile ma mai riconosciuta.

**Costo reale:** 5-10 ore/settimana regalate. Burnout. Zero crescita.

### 2. AUTO-SABOTAGGIO PREVENTIVO

Rimandi candidature, "prima devo prepararmi ancora", non ti senti mai pronta.

**Costo reale:** Anni nella stessa posizione. -5.000€/anno di stipendio perso.

### 3. EVITAMENTO DEL CONFLITTO

Non negozi, eviti conversazioni difficili, subisci decisioni altrui.

**Costo reale:** -6.000€/anno cumulativi. Rabbia repressa. Zero autorevolezza.

### 4. IPERCONTROLLO COMPENSATIVO

Perfezionismo paralizzante, controllo ossessivo, paura di delegare.

**Costo reale:** 15 ore/settimana in controlli inutili. Ansia costante. Impossibilità di scalare.

### 5. RITIRO PREVENTIVO

Ti escludi prima di essere esclusa. "Tanto non mi scelgono."

**Costo reale:** 2-3 opportunità/anno perse. Isolamento professionale. Profezia autoavverante.

---

## PERCHÉ QUESTO LAB FUNZIONA

**Non parliamo di consapevolezza. Parliamo di AZIONI.**

- Inizi ad agire SUBITO (micro-azione entro 48h dal primo incontro)
- Azioni graduate per difficoltà (da livello 1 a livello 10)
- Registri ogni volta: ansia anticipata vs reale (vedi che la paura è sproporzionata)
- Supporto di gruppo (non sei sola/o)
- Piano concreto per 6 mesi post-LAB (non ti abbandono dopo)



**SIMONA PERA** PSICOLOGA

telefono 335 1615926  
simonapera@ventinovezerodue.it

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**



**Il cambiamento non avviene nella teoria. Avviene quando TI COMPORTI DIVERSAMENTE nel mondo reale.**

---

### **PER CHI È QUESTO LAB**

- ✓ Professionisti competenti ma poco visibili
  - ✓ Chi lavora il doppio ma viene riconosciuto la metà
  - ✓ Chi rimanda candidature perché "non sono ancora pronta/o"
  - ✓ Chi dice sempre sì e poi va in burnout
  - ✓ Chi evita conversazioni difficili (aumenti, negoziazioni, feedback)
  - ✓ Chi si esclude da opportunità prima ancora di provare
  - ✓ Chi vuole SMETTERE di sapere e INIZIARE a fare
- 

### **PER CHI NON È QUESTO LAB**

- ✗ Chi cerca solo teoria o consapevolezza astratta
  - ✗ Chi non è disposto a fare azioni concrete tra gli incontri
  - ✗ Chi cerca una soluzione magica senza impegno
  - ✗ Chi vuole "capire" ma non "cambiare"
- 

### **CONTATTI**

**Dott.ssa Simona Pera**

Psicologa e Career Counselor

 **mail:** [simonapera@ventinovezerodue.it](mailto:simonapera@ventinovezerodue.it)

 **Sito web:** [www.ventinovezerodue.it](http://www.ventinovezerodue.it)

---



**SIMONA PERA PSICOLOGA**

telefono 335 1615926  
[simonapera@ventinovezerodue.it](mailto:simonapera@ventinovezerodue.it)

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**






## COME ISCRIVERTI

- 1. Compila il form di iscrizione con i tuoi dati:** <https://forms.gle/7TJufTh8m3uUJssc7>
- 2. Effettua il pagamento:** 90€ (scadenza: 27 ottobre ore 23:59) a Simona Pera, su IBAN: IT16J0503413709000000290276 CAUSALE: NOME COGNOME, ISCRIZIONE LAB2902 ED. OTTOBRE 2025
- 3. invia copia della contabile alla mia mail** [simonapera@ventinovezerodue.it](mailto:simonapera@ventinovezerodue.it) e ti manderò la fattura
- 4. Riceverai conferma via mail con:**
  - Link Zoom per tutti gli incontri
  - Accesso alla Community privata
  - Workbook Incontro 1 (da scaricare prima dell'8 novembre)

---

## SCADENZE IMPORTANTI

-  **27 ottobre, ore 23:59:** Scadenza prezzo lancio 90€ (dopo: 190€)
-  **31 ottobre:** Scadenza prenotazione colloquio gratuito (solo partecipanti webinar)
-  **8 novembre, ore 10:00:** Inizio LAB - Incontro 1

---

## DOMANDE FREQUENTI

### "Non ho mai fatto niente di simile. È adatto a me?"

Sì. Il LAB è progettato per chi parte da zero. Le azioni sono graduate e personalizzate sulla tua dinamica.

### "E se non riesco a fare le azioni tra gli incontri?"

Va bene. La resistenza è normale. Lavoriamo anche su questo in gruppo. L'importante è riprovare.



**SIMONA PERA PSICOLOGA**

telefono 335 1615926  
[simonapera@ventinovezerodue.it](mailto:simonapera@ventinovezerodue.it)

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**



### "Quanto tempo devo dedicare tra un incontro e l'altro?"

Circa 30-60 minuti/settimana per homework + tempo per fare le micro-azioni (variabile).

### "Posso recuperare se perdo un incontro?"

Gli incontri sono registrati. Ma la presenza live è fortemente consigliata per l'interazione di gruppo.

---

#### **COSA SUCCEDE DOPO IL LAB**

Al termine del LAB potrai scegliere come continuare il tuo percorso, in base a ciò che senti più utile per te.

Hai 3 opzioni:

- 1 Proseguire con un percorso individuale**, online o in presenza a **Lucca**.
- 2 Restare nel canale WhatsApp *Ventinovezerodue***, uno spazio di riflessione e confronto dove continuerò a condividere spunti, materiali e parole per mantenere viva la consapevolezza nel tempo.
- 3 Continuare in autonomia**, utilizzando gli strumenti e i workbook ricevuti per consolidare il cambiamento nei mesi successivi.

---

#### **IL TUO PROSSIMO PASSO**

**Se sei stanca/o di:**

- Sapere ma non agire
- Essere competente ma invisibile
- Lavorare il doppio ma essere riconosciuta/o la metà
- Rimandare tutto a "quando sarò pronta/o"

**È il momento di COMPORTARTI diversamente.**

 **Iscriviti ora al LAB 2902:** <https://forms.gle/7TJufTh8m3uUJssc7>



**SIMONA PERA** PSICOLOGA

telefono 335 1615926  
simonapera@ventinovezerodue.it

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**



 **Prenota il tuo colloquio gratuito** (scadenza 31 ottobre):

<https://forms.gle/DsuNDGH8n85JTdWB7>

---

**Ti aspetto l'8 novembre.**

**Simona**

*"L'invisibilità non è il tuo destino. È solo una protezione che non ti serve più."*

---



**SIMONA PERA PSICOLOGA**

telefono 335 1615926  
simonapera@ventinovezerodue.it

Iscritta all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana, n. 11058

**VENTINOVEZERODUE.IT**