



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CoachingHer:

Coaching per l'empowerment e il successo

Corso di formazione per mamme

Guida per i coach

Lezione 9

Empatia e competenza sociale

Il progetto CoachingHer si basa sulla consapevolezza che molte donne, in particolare le madri lavoratrici o in cerca di occupazione, si trovano di fronte alla difficile decisione di conciliare il lavoro e la vita familiare. In molti casi, la mancanza di adeguate politiche sociali e il persistere di norme culturali tradizionali limitano le opportunità di carriera delle donne, costringendole ad abbandonare le proprie ambizioni professionali o a ridurre il proprio impegno lavorativo.

Il nostro obiettivo è creare un ambiente in cui le donne possano continuare a lavorare e perseguire le proprie ambizioni senza dover scegliere tra carriera e famiglia. Il progetto si concentra su due paesi europei, l'Italia e la Germania, con contesti socio-economici e culturali diversi, ma che affrontano sfide simili per quanto riguarda il ruolo delle donne nel mercato del lavoro e nella società.

In un contesto in cui le donne devono affrontare numerose barriere nell'accesso a posizioni di potere e responsabilità, CoachingHer offre una soluzione concreta; le partecipanti potranno sviluppare competenze di leadership, gestione del tempo e multitasking, fondamentali per affrontare con successo le sfide del lavoro e della famiglia.



CC BY 4.0 DEED

Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili al riguardo.





1. Presentazione dell'argomento "Empatia e competenza sociale" (10 min)

- Obiettivo dell'unità: i partecipanti dovrebbero essere in grado di applicare un approccio apprezzativo nella loro vita professionale e privata. Potrete comprendere competenze e abilità. Assumerete piani e obiettivi comuni attraverso il lavoro di squadra.

2. Introduzione: cosa significa per te "empatia e competenza sociale"? (15 min)

- Discussione di gruppo e definizione comune
- "Che cos'è l'empatia?"
- "Che cos'è la competenza sociale?"

3. Impulso: Nozioni di base su "Empatia e competenza sociale" (25 min)

Lezione

A. Empatia:

- Empatia
- Risonanza emotiva
- Sostegno e compassione

B. Competenza sociale

- Capacità comunicative
- Gestione dei conflitti
- Gestione delle relazioni

4. Esercizio: "Cambio di prospettiva" (20 min)

- Lavoro di gruppo:
 - Situazione: un bambino lancia qualcosa per terra.
 - Confronto – Reazioni dei partecipanti
- Obiettivo: Agire in modo appropriato ed empatico

5. Pausa (15 min)

Con piacere, con un tavolo per uno spuntino e uno scambio in piccoli gruppi.

6. Scambio: Competenza sociale nella vita quotidiana (20 min)

- Lavoro di gruppo:
 - "Quando ti sei sentito particolarmente compreso?"
 - "Quando è stato difficile reagire con empatia?"
- Raccogliere e presentare i risultati su dei poster

7. Consigli per la vita quotidiana (15 min)

- Ascoltare consapevolmente
- Dare un nome ai sentimenti (propri e altrui)
- Dare un feedback in modo positivo
- Riconoscere i propri limiti

8. Raccolta finale (10 min)

- "Cosa mi porto a casa oggi?" (1 risposta da ogni partecipante)
- "In che ambito voglio sviluppare le mie abilità sociali?"
- Distribuisce il foglio di lavoro (in formato digitale o cartaceo)
- Opzionale: invito al gruppo WhatsApp/Telegram per un ulteriore scambio