



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CoachingHer: Coaching per l'empowerment e il successo

Corso di formazione per madri

Guida per coach

Lezione 1

Gestione del tempo e organizzazione

Il progetto CoachingHer nasce dalla consapevolezza che molte donne, in particolare le madri lavoratrici o in cerca di occupazione, si trovano ad affrontare la difficile decisione di conciliare lavoro e famiglia. 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 loro ambizioni professionali o a ridurre il loro impegno lavorativo.

Il nostro obiettivo è quello di creare un ambiente in cui le donne possano continuare a lavorare e perseguire le loro ambizioni senza dover scegliere tra carriera e famiglia. Il progetto si concentra su due paesi europei, Italia e 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 numerosi ostacoli per accedere a posizioni di potere e responsabilità, CoachingHer offre una soluzione concreta: le partecipanti potranno sviluppare capacità di leadership, gestione del tempo e multitasking, fondamentali per affrontare con successo le sfide del lavoro e della famiglia.

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/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 per



1. Benvenuto e introduzione (10 min)

- Giro di presentazioni: nome, provenienza, numero di figli
- Creazione di regole per i piccoli gruppi: interazione rispettosa, puntualità, ecc.
- Obiettivo dell'unità: comprendere e applicare la gestione del tempo e l'organizzazione

2. Introduzione: cosa significa per voi "gestione del tempo e organizzazione"? (15 min)

- Discussione di gruppo o Mentimeter/bacheca:
 - "Come organizzi la tua vita quotidiana al momento?"
 - "Cosa ti stressa di più nella tua routine quotidiana?"
 - "Cosa faresti se avessi un'ora in più al giorno?"
- Raccolta delle sfide tipiche delle madri

3. Impulso: "Nozioni di base sulla gestione del tempo" (25 min)

- Breve lezione (con presentazione)

A. Gestione del tempo:	B. Organizzazione:
<ul style="list-style-type: none"> ○ Definizione delle priorità ○ Pianificazione ○ Tracciamento 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Strutturazione ○ Gestione delle risorse ○ Obiettivo

4. Esercizio: "La mia routine quotidiana ideale" (20 min)

- Compilare il modello con le fasce orarie (dalle 6:00 alle 22:00)
- Inserisci: compiti, pause, tempo libero
- Confronto tra i lavori di gruppo: cosa spicca? Cosa manca?
- Obiettivo: sviluppare la consapevolezza del proprio uso del tempo

5. Pausa (15 min)

Preferibilmente con un tavolo per la merenda e scambio in piccoli gruppi.

6. Scambio: trappole del tempo e ostacoli quotidiani (20 min)

- Lavoro di gruppo:
 - Problemi tipici della vita quotidiana (ad es. bambini malati, appuntamenti improvvisi, stress mentale)
 - Trovare soluzioni o strategie (liste di cose da fare, delegare, dire di no)
- Raccolta e presentazione dei risultati sulla lavagna a fogli mobili

7. Strumenti e ausili (15 min)

Strumenti digitali:

- Google Calendar o Family Planner
- App per le cose da fare: Todoist, Trello (a seconda dell'affinità digitale)

Metodi analogici:

- Programma settimanale appeso al muro
- Tecnologia Post-it
- Regole familiari per la distribuzione dei compiti

Suggerimento extra: "Tecnica Pomodoro" – 25 minuti di lavoro concentrato, 5 minuti di riposo

8. Round finale (10 min)



Co-funded by
the European Union



2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156

- "Cosa devo portare con me oggi?" (1 set per ogni partecipante)
- Distribuzione di un foglio informativo con metodi e strumenti (in formato digitale o cartaceo)
- Facoltativo: invito al gruppo WhatsApp/Telegram per ulteriori scambi