



# CoachingHer

Coaching per l'empowerment e il  
successo



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 questo.

# Coaching per mamme

-Gestione del tempo e  
organizzazione-

# Obiettivi del workshop

---

- ✓ Creare consapevolezza del tempo
- ✓ Conoscere i metodi di auto-organizzazione
- ✓ Strumenti pratici per l'uso quotidiano
- ✓ Scambio e responsabilizzazione

# Cosa significa per te gestire il tempo?

- "Come organizzi la tua giornata attualmente?"
- "Cosa ti stressa di più nella tua routine quotidiana?"
- "Cosa faresti se avessi un'ora in più al giorno?"

# Nozioni di base sulla gestione del tempo

---

## A) Gestione del tempo

- Definizione delle priorità
- Pianificazione
- Pause

## B) Organizzazione

- Strutturazione
- Gestione delle risorse
- Definizione degli obiettivi

# Principio di Eisenhower

Matrice Importante vs. Urgente:

Importanza	Urgenza	Conseguenza
Importante	Urgente	Immediato
Importante	Non urgente	Programma
Non importante	Urgente	Delegare
Non importante	Non urgente	Annulla

# Principio di Pareto (80/20)

- Il 20% delle attività porta all'80% dei risultati
- Concentrati sull'essenziale

# Obiettivi SMART

---

- Specifici
  - Misurabili
  - Attraenti
  - Realistici
  - A termine (programmati)
- 
- Esempio: "Mi prendo 30 minuti al giorno solo per me stesso".

# Esercizio fisico – La mia routine quotidiana ideale

---

- Compila il foglio di lavoro
- Cosa ti resta da fare? Cosa manca?

# Rilevamento delle trappole temporali

---

- Multitasking
- Cellulari/social media
- Perfezionismo
- Interruzioni impreviste

# Strumenti e ausili

---

## *Strumenti digitali:*

- Google Calendar
- Family Planner
- Todoist, Trello

## *Metodi analogici:*

- Programma settimanale appeso al muro
- Tecnica dei post-it
- Regole familiari per distribuire i compiti

**Tecnica Pomodoro:** ritmo 25/5 minuti

# Conclusione

---

- „Quali intuizioni ho acquisito per me stesso?“
- Prossimi passi e opportunità di scambio

GRAZIE!