



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 2

Resistenza allo stress e resilienza

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 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. Presentazione dell'argomento "Resistenza allo stress e resilienza" (10 min)

- Obiettivo dell'unità: i partecipanti dovrebbero affrontare meglio la pressione. Devono sviluppare strategie per la gestione dello stress e dimostrare stabilità emotiva

2. Introduzione: cosa significa per voi "resistenza allo stress e resilienza"? (15 min)

- Discussione di gruppo o Mentimeter/bacheca:
 - "Che cos'è lo stress?"
 - Raccolta delle fonti tipiche di stress dalle madri
 - "Resilienza: che cos'è?" - I 7 pilastri della resilienza

Impulso 3: Rafforzare la "resistenza allo stress e la resilienza" (25 min)

- Lezione (con PowerPoint o lavagna a fogli mobili), dimostrazione e implementazione con tappetini da yoga
 - A. Strategie per la resistenza allo stress:**
 - regime
 - Rilassamento
 - Gestione del tempo
 - B. Rafforzamento della resilienza:**
 - Sostegno sociale
 - Mentalità positiva
 - Definizione degli obiettivi

4. Esercizio: "La mia bussola della resilienza" (20 min)

- Inserisci: Fonti di forza, sostegno, ecc.
- Lavoro di gruppo/riflessione: Confronto – Cosa spicca? Cosa manca? – Scambio
- Obiettivo: sviluppare sfide di consapevolezza

5. Pausa (15 min)

Con tavolino per spuntini e scambio in piccoli gruppi.

6. Consigli quotidiani per una maggiore serenità (20 min)

- Lavoro di gruppo:
 - Elenchi di cose da fare, delegare, dire di no, imparare a chiedere aiuto
 - Coinvolgere i bambini nelle attività
 - Pianificare le pause (tempo per la mamma)
 - Festeggiare i successi
 - Umore nella vita quotidiana
- Raccogliere e presentare i risultati su lavagne a fogli mobili

7. Scambio di gruppo (15 min)

- Cosa ti aiuta nelle situazioni stressanti?
- Cosa volete trasmettere?

8. Round finale (10 min)

- "Cosa porto con me oggi?" (1 set da ciascun partecipante)
- Prossimi passi e modi per prendersi cura di sé