



DeepL

Abbonati a DeepL Pro per poter modificare questa presentazione.

Visita www.DeepL.com/pro per scoprirne di più.





CoachingHer

Coaching per l'empowerment e il successo



Finanziato dall'Unione europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri 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 per questo.

Coaching per madri

- Resistenza allo stress e resilienza

Obiettivi del workshop

- ✓ Migliorare la gestione della pressione
- ✓ Sviluppo di strategie per la gestione dello stress
- ✓ Aumentare la stabilità emotiva e la resilienza interiore
- ✓ Riconoscere e attivare le risorse personali
- ✓ Scambio e responsabilizzazione

Che cos'è lo stress?

- Definizioni di stress (positivo e negativo)
- Reazioni fisiche ed emotive

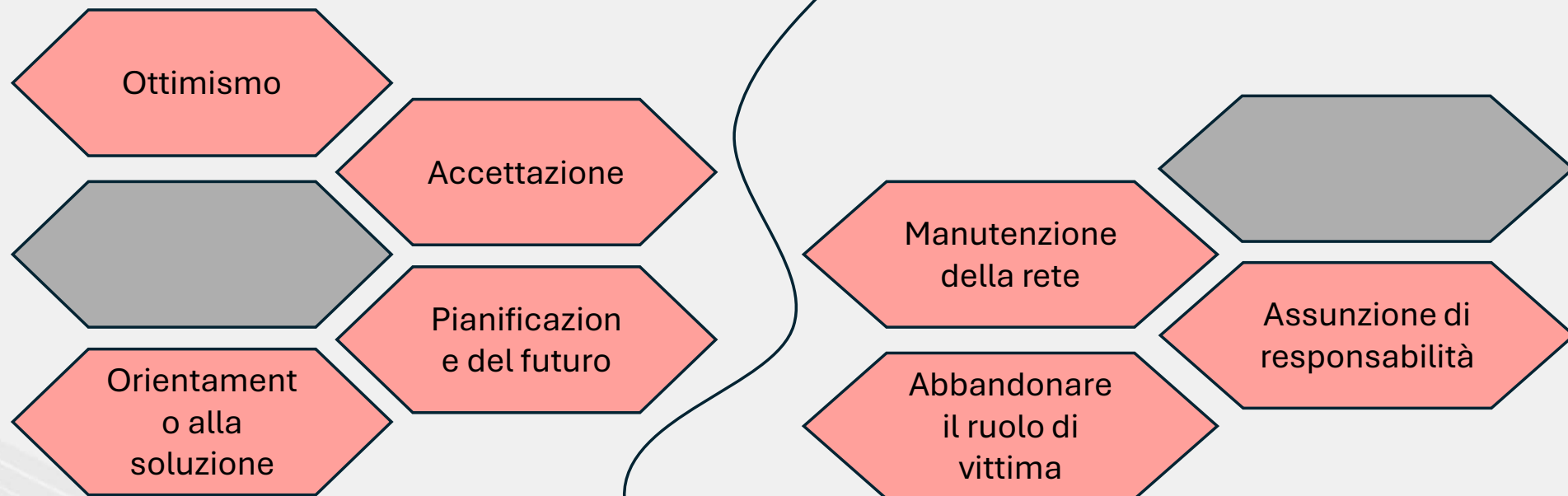
Fonti di stress nella vita quotidiana

- "Quali sono le vostre fonti di stress personali?"
- Pressione del tempo e multitasking
- Carichi emotivi
- Varietà di ruoli e aspettative (proprie e esterne)
- Isolamento sociale

Resilienza - Che cos'è?

- Capacità di affrontare le crisi
- La resilienza può essere appresa
- Fattori protettivi
(contatti sociali, autoefficacia, ottimismo)

I 7 pilastri della resilienza



Rafforzare la "resistenza e la resilienza allo stress"

A) *Strategie per la resistenza allo stress*

- Stile di vita sano ed equilibrato
- Mindfulness e meditazione
- Esercizio fisico e sonno
- Gestione del tempo
- Imparare a porsi dei limiti

Rafforzare la "Resistenza allo stress e la resilienza"

B) Rafforzare la resilienza

- Sostegno sociale
- Mentalità positiva
- Definizione di obiettivi
- Vedi: 7 pilastri

La mia bussola della resilienza

- Foglio di lavoro
- Riflessione: Fonti di energia - Cosa mi dà energia?
Chi o cosa mi rafforza?
- Identificazione dei propri punti di forza e dei propri sostenitori

Consigli quotidiani per una maggiore serenità

Liste di cose
da fare

Delegare

Imparare a dire no

Imparare a chiedere
aiuto

Celebrare i successi

Pianificare le pause (tempo per le
mamme)

Coinvolgere il bambino nelle
faccende domestiche

Umore nella vita
quotidiana

Conclusione

- "Quali intuizioni ho acquisito per me stesso?".
- Prossimi passi e opportunità di autocura

GRAZIE!