



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 3

Flessibilità e adattabilità

Il progetto CoachingHer nasce dalla consapevolezza che molte donne, in particolare le madri lavoratrici o in cerca di occupazione, si trovano di fronte alla 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. Presentazione dell'argomento "Flessibilità e adattabilità" (10 min)

- Obiettivo dell'unità: i partecipanti devono trovare soluzioni spontanee a problemi imprevisti. Devono capire come affrontare i cambiamenti nella famiglia e sul lavoro. Devono trovare e valutare alternative

2. Introduzione: cosa significa per voi "flessibilità e adattabilità"? (15 min)

- Discussione di gruppo o Mentimeter/bacheca:
 - "Perché l'adattabilità è importante?"
 - "Quanto siete aperti alla vostra vita quotidiana in questo momento?"
 - "Cosa ti stressa di più nella tua routine quotidiana?"
- Raccolta congiunta delle sfide tipiche affrontate dalle madri

Impulso 3: Nozioni di base su "Flessibilità e adattabilità" (25 min)

Breve presentazione (con PowerPoint o lavagna a fogli mobili)

A. La flessibilità:

- Apertura verso le novità
- Disponibilità ad apprendere
- Atteggiamento positivo
-

B. Adattabilità:

- Riflessione su se stessi
- Gestione dello stress
- Flessibilità di pensiero

4. Esercizio: gioco di ruolo (20 min)

- Presentazione di casi di studio in diverse situazioni
- Lavoro di gruppo: Confronta – Posso adattarmi? Cosa c'è di positivo e cosa di negativo? Come si comporterebbero?
- Obiettivo: sviluppare la consapevolezza della propria personalità

5. Pausa (15 min)

Con tavolino per spuntini e scambio in piccoli gruppi.

6. Scambio: riflettere sul proprio atteggiamento (20 min)

- Lavoro di gruppo:
 - "Come reagisco ai cambiamenti?"
 - "Cosa trovo difficile?"
 - "Come posso reagire in modo più flessibile?"
- Raccogliere e presentare i risultati su lavagne a fogli mobili

7. Strumenti e suggerimenti (15 min)

- Applicare uno standard di riferimento individuale
- Sviluppare e seguire le proprie regole

8. Round finale (10 min)

- "Cosa porto con me oggi?" (1 set per ogni partecipante)
- Obiettivi personali
- Distribuire il foglio di lavoro (in formato digitale o cartaceo)
- Facoltativo: invito al gruppo WhatsApp/Telegram per ulteriori scambi