



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

- Flessibilità e adattabilità -

Obiettivi del workshop



- ✓ Comprendere la flessibilità
- ✓ Trovare soluzioni spontanee
- ✓ Strategie di adattamento
- ✓ Affrontare i cambiamenti nella famiglia e nella carriera
- ✓ Trovare e valutare alternative

"Flessibilità e adattabilità" per te

- "Perché l'adattabilità è importante?"
- "Quanto sei aperto alla tua vita quotidiana in questo momento?"
- "Cosa ti stressa di più nella tua routine quotidiana?"

Nozioni di base su "Flessibilità e adattabilità"

A) *Flessibilità*

- Flessibilità nel pensiero e nell'agire
- Gestione del cambiamento
- Apertura verso le novità
- Disponibilità ad apprendere
- Atteggiamento positivo

B) *Adattabilità*

- Riflessione su se stessi
- Gestione dello stress
- Pensiero flessibile



Flessibilità nella vita familiare quotidiana

- Struttura quotidiana
- Eventi imprevisti
- Spontaneità
- Gestione dello stress

Strategie di adattabilità

- Utilizzo dei buffer nella pianificazione
- Allenare la serenità
- Pensare alle alternative

Casi di studio e lavoro di gruppo

- Analizzare situazioni quotidiane e trovare soluzioni
- Lavoro di gruppo: confronto
 - Posso adattarmi?
 - Cosa è positivo e cosa è negativo?
 - Come ti sei comportato?

Riflessione

- "Come reagisco ai cambiamenti?"
- "Cosa mi risulta difficile?"
- "Come posso reagire in modo più flessibile?"

Consigli per la vita quotidiana

- Standard di riferimento individuale
- Sviluppa e rispetta le tue regole
- Combina la routine con la flessibilità
- Abbandonare il perfezionismo

**Promuovere un pensiero
flessibile**

Cambiamento di
prospettiva

Soluzioni creative

La laurea

- "Cosa porto con me oggi?"
- Obiettivi personali
- Foglio di lavoro

GRAZIE!