



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 4

### *Capacità di comunicazione e negoziiazione*

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.



2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156

*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 "Capacità di comunicazione e negoziazione" (10 min)**

- Obiettivo dell'unità: i partecipanti dovrebbero essere in grado di comunicare in modo chiaro ed efficace con i datori di lavoro, i colleghi e la famiglia. Saranno in grado di applicare l'assertività e la risoluzione dei conflitti e di affrontare l'interazione rispettosa con le altre persone.

### **2. Introduzione: cosa significa per voi il tema "capacità di comunicazione e negoziazione"? (15 min)**

- Discussione di gruppo o Mentimeter/bacheca:
- "Come negoziate e comunicate nella vostra vita quotidiana?"
- "Cosa vi ostacola maggiormente nella vostra routine quotidiana?"
- Raccolta delle sfide tipiche delle madri

### **3. Impulso: Nozioni di base sulle capacità di comunicazione e negoziazione (25 min)**

Breve presentazione (con PowerPoint o lavagna a fogli mobili)

A. Abilità comunicative:

- Ascolto attivo
- Chiarezza e precisione
- Empatia e intelligenza emotiva

B. Capacità di negoziazione:

- Riconoscimento e formulazione degli interessi
- Disponibilità al compromesso
- Persuasività

### **4. Esercizio: Capacità di comunicazione e negoziazione (20 min)**

- Giochi di ruolo basati su casi di studio
- Lavoro di gruppo: riflessione su un livello di riferimento fattuale, sociale e individuale
- Obiettivo: sviluppare la propria autonomia

### **5. Pausa (15 min)**

Con tavolino per spuntini e scambio in piccoli gruppi.

### **6. Scambio: riflessione sull'esercizio (20 min)**

- Lavoro di gruppo: la mia sfida di conversazione

### **7. Strumenti e consigli (15 min)**

- Interiorizzazione attraverso la ripetizione quotidiana
- Tematizzazione (esercitazione) in famiglia (ambiente sicuro)

### **8. Round finale (10 min)**

- "Cosa voglio mettere in pratica concretamente?" (1 set da ciascun partecipante)
- Distribuire il foglio di lavoro (in formato digitale o cartaceo)
- Facoltativo: invito al gruppo WhatsApp/Telegram per ulteriori scambi