



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CoachingHer:

Coaching per l'empowerment e il successo

Corso di formazione per mamme

Guida per coach

Lezione 6

Cura di sé e consapevolezza

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 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 di ciò.



1. Presentazione dell'argomento "Cura di sé e consapevolezza" (10 min)

- Obiettivo dell'unità: i partecipanti svilupperanno la capacità di stabilire dei limiti e percepire i propri bisogni. Impareranno a dedicare tempo al relax e allo sviluppo personale. Impareranno a utilizzare una dieta sana, l'esercizio fisico, la serenità, il relax (ad esempio lo yoga), l'umorismo come antistress e la pazienza come obiettivo. Saranno in grado di gestire meglio le emozioni negative (scatenanti intrinseci/estrinseci).

2. Introduzione: cosa significa per voi "cura di sé e consapevolezza"? (15 min)

- Discussione di gruppo o Mentimeter/bacheca:
 - "In che modo l'argomento determina la tua vita quotidiana in questo momento?"
 - "Cosa influenza (positivamente/negativamente) la tua routine quotidiana?"
- Raccolta delle sfide tipiche delle madri

3. Impulso: cura di sé e consapevolezza (25 min)

Lezione

A. Cura di sé:

- Salute fisica
- Sostegno emotivo
- Stabilire dei limiti

B. Consapevolezza:

- Presenza nel momento
- Accettazione
- Consapevolezza del corpo

4. Esercizio: "Cura di sé e consapevolezza" (20 min)

- Foglio di lavoro
- Lavoro di gruppo: Confronto – Cosa è positivo e cosa non lo è? Cosa è utile e cosa non lo è? Scambio
- Obiettivo: Sensibilizzare la consapevolezza alle sensazioni fisiche.

5. Pausa (15 min)

Con tavolino per spuntini e scambio in piccoli gruppi.

6. Esercizi di consapevolezza (20 min)

- Lavoro di gruppo:
 - Osservazione del respiro, scansione del corpo, camminata consapevole
 - 5 minuti per me: discussione

7. Strumenti e consigli (15 min)

- Blocca il tempo per me nel calendario di Google Calendar o Family Planner
- Comunicazione consapevole

8. Round finale (10 min)

- "Il mio progetto di cura di me stesso" (1 frase da parte di ciascun partecipante)
- Facoltativo: invito al gruppo WhatsApp/Telegram per ulteriori scambi