



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 madri

- Reti e sistemi di supporto-

Obiettivi del workshop



- ✓ Comprensione della struttura e dell'importanza delle reti
- ✓ Riconoscimento delle proprie fonti di supporto
- ✓ Creare attivamente reti di contatti
- ✓ Promozione dello scambio tra madri/famiglie

Che cos'è una rete?

- Un gruppo di persone che possono fornire informazioni, aiuto o sostegno
- Famiglia, amici, vicini, colleghi, ecc.

Perché il networking è importante?

- Sollievo nella vita quotidiana
- Sostegno emotivo
- Accesso a informazioni, opportunità e risorse

Forme di sistemi di supporto

Informali

Famiglia

Amici

Vicini

Formali

Centri di
consulenza

Club

Istituzioni
scolastiche

Esercizio: La mia rete di sostegno

- "Chi mi sostiene emotivamente?"
- "Chi mi aiuta nella vita quotidiana?"
- "Chi rafforza la mia autostima?"

Ostacoli al networking



Timidezza

Barriere linguistiche

Mancanza

Mancanza di informazioni

Strategie di networking

Entrare in
contatto con gli
altri in modo
attivo

Approfittare
delle offerte
locali

Gruppi online

Social media

Scambio in gruppi

- "Cosa funziona per te?"
- "Di quale altro tipo di sostegno hai bisogno?"
- "Che tipo di supporto puoi offrire agli altri?"

Strumenti e ausili per la vita quotidiana

- Mantenere la rete (anche con piccoli gesti)
- Imparare ad accettare aiuto
- Comunicare i propri limiti

Conclusione

- Cosa mi porto dietro oggi?
- Cosa voglio mettere in pratica o cambiare?

GRAZIE!