

CoachingHer:

Coaching per l'empowerment e il successo

Corso di formazione per madri

Guida per coach

Lezione 8

Capacità decisionali e di risoluzione dei problemi

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.

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 "Capacità decisionali e di risoluzione dei problemi" (10 min)

- Obiettivo: i partecipanti devono comprendere i problemi da un punto di vista razionale, emotivo e creativo. Devono essere aperti al cambiamento e in grado di agire sotto la propria responsabilità. I partecipanti trovano soluzioni creative alle loro sfide. Sviluppano una sana gestione dello stress e un'autocritica realistica.

2. Introduzione: cosa significa per voi "capacità decisionali e di risoluzione dei problemi"? (20 min)

- Discussione di gruppo o Mentimeter/bacheca:
 - "Perché spesso è difficile prendere decisioni?"
 - "Quali decisioni prendete con vostro figlio/la vostra famiglia nella vita quotidiana?"
 - "Cosa ti stressa nella tua routine quotidiana quando devi prendere delle decisioni?"
- Raccolta delle sfide tipiche delle madri

3. Impulso: Nozioni di base sulle "capacità decisionali e di risoluzione dei problemi" (20 min)

Lezione

A. La "capacità decisionale"	B. La "competenza nella risoluzione dei problemi"
<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero analitico • Valutazione del rischio • Determinazione e responsabilità 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero analitico • Creatività e innovazione • Processo decisionale

4. Esercizio: "Quanto sono capace di prendere decisioni? – Analisi di un problema" (20 min)

- Foglio di lavoro
- Lavoro di gruppo: Confronto/valutazione – Cosa è facile decidere e cosa no?
- Obiettivo: sviluppare la consapevolezza del proprio processo decisionale

5. Pausa (15 min)

Con tavolino per spuntini e scambio di opinioni in piccoli gruppi.

6. Scambio: ruolo delle emozioni e dell'intuizione (20 min)

- Gioco di ruolo
- Scambio di opinioni in gruppo:
 - "Quale decisione è stata particolarmente importante nella tua vita?"
 - "Cosa ti aiuta nelle situazioni difficili?"
- Raccogliere e presentare i risultati sulla lavagna a fogli mobili

7. Strumenti e consigli (15 min)

- Allenarsi a prendere piccole decisioni
- Chiedi aiuto se necessario
- Non rimandare le decisioni all'infinito
- Imparare dall'esperienza



Co-funded by
the European Union



2024-2025 Round finale (100min) 56

- "Cosa porto con me oggi?" (1 set da ciascun partecipante)
- "Cosa voglio fare in modo diverso in futuro?"
- Facoltativo: invito al gruppo WhatsApp/Telegram per ulteriori scambi