



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 9

### *Fiducia in se stessi e assertività*

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 quello di 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 "Fiducia in se stessi e assertività" (10 min)

- Obiettivo dell'unità: i partecipanti dovrebbero essere in grado di stabilire confini chiari per non logorarsi tra lavoro e famiglia. Si acquisisce una sana automotivazione e capacità di autoriflessione

### 2. Introduzione: cosa significa per voi "fiducia in se stessi e assertività"? (15 min)

- Discussione di gruppo o Mentimeter/bacheca:
  - "Come mi vedo?"
  - "Come mi vedono gli altri?"
- Raccolta delle sfide tipiche delle madri

### 3. Impulso: Nozioni di base su "Fiducia in se stessi e assertività" (25 min)

Breve presentazione (con PowerPoint o lavagna a fogli mobili)

#### A. Fiducia in se stessi:

- Accettazione di sé
- Aspetto sicuro
- Capacità decisionale

#### B. Assertività:

- Chiarezza nella comunicazione
- Stabilire dei limiti
- Risoluzione dei conflitti

### 4. Scambio: "Il mio profilo di successo con fiducia in me stesso e assertività" (20 min)

- Discussione di gruppo:
  - "In che modo la fiducia in se stessi e l'assertività rendono più facile la vita personale e professionale?"
  - "Cosa occorre fare per raggiungere questo obiettivo?"
- Obiettivo: rafforzare le competenze personali e professionali

### 5. Pausa (15 min)

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

### 6. Esercizio: "Affermarsi nella vita quotidiana" (20 min)

- Gioco di ruolo:
  - Esercizio pratico in piccoli gruppi
- Valutazione con i partecipanti

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

- Auto-riflessione regolare: progressi e ostacoli

### 8. Round finale (10 min)

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