

A close-up, artistic photograph of a woman's face, focusing on her eyes and hair. She is wearing black-rimmed glasses with white polka dots. Her blonde hair is visible, and the background is a soft, out-of-focus blue. A semi-transparent white box is overlaid on the lower half of the image, containing the title and author information.

SELF EMPOWERMENT

AL FEMMINILE

DI ROBERTA MADDALONI



P&P TECHNOLOGY
communication

Premessa

Per sostenere le donne nell'identificazione e valorizzazione del proprio talento è necessario eliminare alcuni comportamenti auto-limitanti: spesso la causa risiede nell'atteggiamento delle donne stesse. Molte ricerche, infatti, dimostrano che la donna si sottovaluta e per questo non agisce, non si promuove e non si espone così come fanno gli uomini. Acquisire maggiore fiducia e sicurezza in se stesse ha lo stesso valore di una competenza professionale. Le donne sanno essere resilienti, intuitive, convincenti, sanno far cambiare il punto di vista e la prospettiva, hanno maggiori capacità interpersonali (flessibilità, empatia, socialità, ascolto). Sanno essere più inclusive: sanno coinvolgere meglio i membri di un team.

Lo scopo di questa proposta formativa è fornire strumenti teorici e pratici che facilitino la piena espressione del proprio potenziale, attraverso percorsi di consapevolezza e potenziamento del proprio Sé, verso la piena realizzazione dei desideri, verso il raggiungimento dei propri obiettivi, partendo da un percorso di riflessione finalizzato a rintracciare nella propria storia personale quel sistema profondo di modelli o convinzioni autolimitanti che ostacola l'attivazione delle proprie risorse.

Obiettivi

- Riscoperta e valorizzazione del proprio femminile;
- ascolto di sé per dare spazio ai propri desideri, sviluppando progettualità e pensiero positivo;
- piena espressione del proprio potenziale;
- riscoperta e valorizzazione dei valori e degli atteggiamenti propri della condizione "femminile" che vadano oltre gli stereotipi della differenza di genere;
- sviluppo dell'espressione del potere personale, valorizzazione delle risorse, sia quelle conosciute che quelle nascoste;
- comprensione delle auto-svalutazioni che limitano o condizionano: ingiunzioni e spinte
- superamento dei propri limiti, delle proprie paure e del senso di inadeguatezza, innescando l'apertura di nuove possibilità: nuovi modi di pensare e di pensarsi.

Contenuti di massima

I principali argomenti previsti sono:

- alcune riflessioni sulle differenze di genere;
- i meccanismi che possono essere alla base della bassa autostima femminile;
- i permessi per darsi “potere”;
- costruzione di un bilancio di competenze capace di aumentare la consapevolezza delle proprie risorse, così da favorire una piena espressione di sé e del proprio potenziale;
- l'autoefficacia: l'approccio mentale alle prestazioni e i suoi effetti sui risultati e sul benessere personale;
- individuazione di azioni personali per lo sviluppo della propria autoefficacia

Durata e destinatari

Il percorso avrà la durata di due giorni per un numero massimo di 12 partecipanti