

A woman with blonde curly hair, wearing a teal coat, a red straw hat with a ribbon, and a brown leather bag, is riding a blue bicycle on a city street. She is seen from behind, looking towards the right. The background is a blurred urban street with buildings and a sidewalk.

LA GESTIONE DEL TEMPO

Work-Life Balance al femminile

DI ROBERTA MADDALONI



P&P TECHNOLOGY
communication

Il tempo e lo stress sono due elementi presenti nella vita di ognuno di noi. Spesso l'inefficienza causata dallo stress produce l'effetto di una cattiva gestione del tempo che, a sua volta, alimenta ulteriormente lo stress. Per effetto di tempo e stress rischiamo di innescare circoli viziosi estremamente penalizzanti e disfunzionali.

Il tema della gestione del tempo è particolarmente rilevante quando si esamina il ruolo femminile in azienda. Alle donne viene spesso richiesta una prestazione eccellente per ottenere l'attenzione e il giusto riconoscimento. La medesima prestazione viene richiesta anche in famiglia dove, sia per alcune funzioni essenziali e insostituibili che il genere femminile svolge, sia per tradizioni maschio-centriche che tuttora persistono, anche alla donna in carriera non vengono fatti sconti rispetto al suo contributo familiare.

Le donne si ritrovano affannate tra le richieste del mondo del lavoro e gli impegni della vita quotidiana, in difficoltà nel trovare un equilibrio soddisfacente tra le molteplici dimensioni che caratterizzano le vite e i numerosi ruoli che ricopriamo. Spesso il tempo è percepito come una risorsa scarsa.

Aumentano dunque, in particolare per le donne, la pressione del tempo e in conseguenza lo stress e ad un certo punto, ogni donna si convince di dover fare una scelta: o la carriera o la famiglia! Chi ha più ruoli ha a disposizione più risorse e si sente più gratificato e ha maggiori capacità di poter trasferire le sue capacità da un ambito ad un altro.

Le donne sono piene di talento e di passione per quello che fanno e sono, per questo motivo, una preziosa risorsa del mondo del lavoro.

Obiettivi generali

- Capacità di bilanciare in modo equilibrato il lavoro (inteso come carriera e ambizione professionale) e la vita privata (famiglia, svago, divertimento)
- Uscire dalla retorica del femminile
- Sviluppare la consapevolezza delle condizioni di funzionamento e di innesco dello stress, delle possibili reazioni cognitive e degli effetti cognitivi, emotivi e comportamentali migliorando la gestione del proprio tempo
- Utilizzare le proprie competenze familiari in ambito professionale e viceversa
- Sviluppare progetti di conciliazione lavoro/famiglia
- Aumentare l'autostima e la componente desiderante

Contenuti di massima

- Definizione di stress in quanto risposta biologica e psicologica dell'individuo
- Riconoscere la componente individuale nella gestione dello stress (imparando a riconoscere gli stressor interni)
- Come gestire meglio il proprio tempo
- La consapevolezza delle proprie risorse utili per la gestione del tempo
- Le convinzioni individuali autolimitanti
- La gestione delle emozioni
- Empowerment al femminile
- I permessi per darsi "potere"
- professionali e personali
- Potenziamento del sé
- Tecniche narrative
- Definizione di un piano d'azione che sarà monitorato ed assistito dopo la fine del percorso, da incontri di counseling individuali.

Durata e destinatari

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