



Co-funded by the
European Union



women**home**working

Coaching, Soft Skills e Integrazione

Flipbook per gli studenti

Contenuti

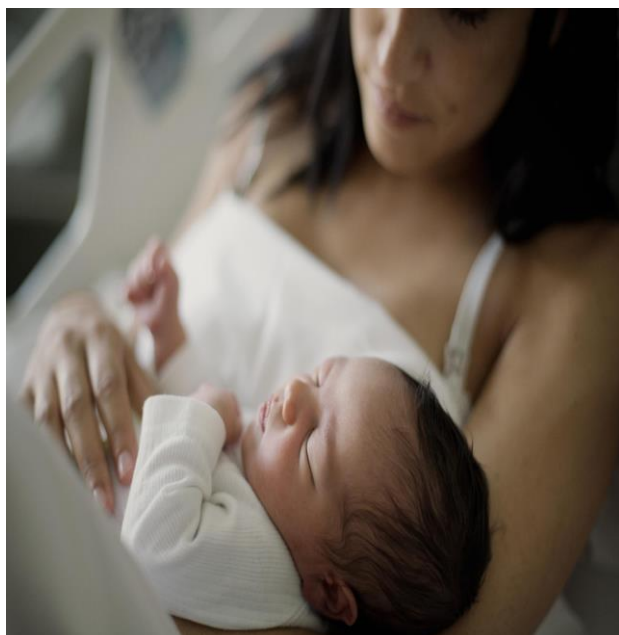
Introduzione	3
Struttura del corso di coaching, soft skills e integrazione	4
Modulo 1 – Introduzione al coaching per le giovani madri	5
Modulo 2: Conoscenza di sé e sviluppo personale	9
Modulo 3: Comunicazione e relazioni interpersonali	15
Modulo 4: Pianificazione e organizzazione	20
Modulo 5: Sviluppo delle capacità genitoriali	22
Modulo 6: Carriera e sviluppo professionale	27
Testimonianza	31
Conclusioni	33

Introduzione

Benvenuti nel nostro Flipbook Coaching, Soft Skills e Integrazione per le giovani madri. Questo Flipbook si concentra su temi importanti come la conoscenza di sé e lo sviluppo personale, la comunicazione e le relazioni interpersonali, la pianificazione e l'organizzazione, e lo sviluppo delle capacità genitoriali, aiutando le giovani madri a migliorare la loro occupabilità e a raggiungere i loro obiettivi professionali.



3



In questo Flipbook avrete la possibilità di scoprire tecniche e metodi che vi permetteranno di creare un piano unico per raggiungere i vostri obiettivi. Potrete acquisire abilità utili come la comunicazione efficace, il pensiero critico, il processo decisionale e altro ancora. Inoltre, scoprirete i vostri talenti e le vostre debolezze, acquisirete una migliore comprensione degli altri e di voi stessi e scoprirete come pianificare e organizzare la vostra vita con successo.



Struttura del corso di Coaching, Soft Skills e Integrazione

Inoltre, avete la possibilità di iscrivervi a un corso che pone l'accento sul coaching, lo sviluppo di soft skill, il lavoro sull'autostima e il coaching professionale per migliorare il vostro aspetto, recuperare la fiducia in voi stessi e costruire CV creativi su varie piattaforme. L'autostima, la fiducia in se stessi, l'immagine di sé e l'interazione tra genitori e attività professionale sono tutti argomenti che verranno trattati nelle sessioni di coaching. Il focus sulle soft skills è una risposta intelligente alle esigenze delle giovani mamme, che sono giovani e potrebbero non avere l'esperienza o le credenziali per sostenerle.

Il lavoro sulle soft skills sarà fondamentale per la vostra ulteriore istruzione, formazione o inserimento professionale durante il ciclo di vita del progetto WHOW. Potete portare i vostri figli piccoli alle sessioni faccia a faccia, e saranno certamente i benvenuti. Il corso prevede sessioni settimanali o bisettimanali della durata di due ore ciascuna. Ogni lezione sarà caratterizzata da una panoramica teorica degli argomenti, da attività pratiche, da dinamiche di gruppo e da momenti di dibattito e condivisione di esperienze tra le giovani madri.

Modulo 1 – Introduzione al coaching per le giovani madri

Il coaching è un metodo per raggiungere gli obiettivi prefissati. Il coach aiuta il suo assistito (cliente) a fissare correttamente un obiettivo, a trovare il modo migliore per raggiungerlo e a rivelare il potenziale interiore nascosto in una persona attraverso il dialogo. Il coach non dice come raggiungere il successo, ma pone domande attraverso le quali il cliente stesso trova la soluzione ai propri task.

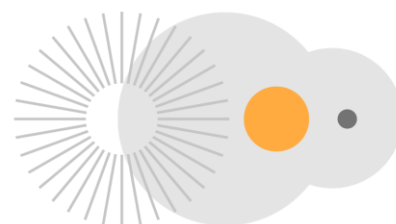


5

Il coaching può essere utilizzato come strumento per sviluppare le competenze e le capacità delle persone, per incrementare le prestazioni e per affrontare questioni e sfide prima che diventino problemi gravi. Una sessione di coaching si svolge tipicamente come una conversazione tra il coach e il coached e si concentra sull'aiutare il soggetto a scoprire le proprie risposte.



La metodologia di coaching è fondamentalmente il "come" del coaching. È il modo in cui i coach hanno un impatto sui loro clienti e trasformano le vite. Le metodologie di coaching sono solitamente una combinazione di conoscenze e tecniche. La conoscenza è il "come" di base del coaching, che può essere appreso da libri, podcast, post, formazione sul coaching dal vivo, seminari, corsi e programmi online. Le tecniche sono procedure e processi specifici che i coach possono utilizzare durante il loro lavoro con i clienti.



La psicologia del coaching si basa su conoscenze e teorie provenienti da un'ampia gamma di discipline. Alcune tecniche di coaching efficaci includono check-in e questionari pre-sessione, definizione degli obiettivi, tecniche motivazionali, tecniche di coaching di gruppo, tecniche di life coaching, CBT e tecniche di coaching comportamentale.

Il coaching può offrire vantaggi preziosi. Può aiutarvi a stabilire e raggiungere obiettivi personali, come sentirvi più felici, più sicuri di voi stessi o meno stressati. Il coaching può anche aiutarvi a sviluppare le vostre capacità personali e le vostre abilità interpersonali, aiutandovi a capire meglio le vostre sfide e a fare scelte consapevoli sul vostro futuro.

Il coaching può anche avere un impatto positivo sulla vita familiare. Ha un forte orientamento alla collaborazione e può mediare e sostenere ruoli e dinamiche familiari più idonei.



6

Identification of Goals



Un obiettivo SMART è un obiettivo specifico, misurabile, realizzabile, pertinente e limitato nel tempo. Questi criteri aiutano a garantire che l'obiettivo sia ben definito e realistico e possono aiutarci ad aumentare le possibilità di raggiungerlo.



Stabilendo obiettivi **SMART** possiamo chiarire le nostre idee, concentrare i nostri sforzi, utilizzare il nostro tempo e le nostre risorse in modo produttivo e aumentare le nostre possibilità di ottenere ciò che vogliamo nella vita.

Specific: l'obiettivo deve essere chiaro e specifico, in modo da sapere esattamente a cosa si sta lavorando. Chiedetevi cosa volete ottenere e perché è importante per voi.

Measurable: Il vostro obiettivo deve essere misurabile, in modo da poter monitorare i vostri progressi e sapere quando lo avete raggiunto. Chiedetevi come misurerete i vostri progressi e che aspetto ha il successo.

Achievable: L'obiettivo deve essere realistico e raggiungibile in base alla vostra situazione attuale e alle vostre risorse. Chiedetevi se l'obiettivo è possibile e come supererete i potenziali ostacoli.

Relevant: L'obiettivo deve essere pertinente e allineato con i vostri valori e obiettivi a lungo termine. Chiedetevi se l'obiettivo vale la pena e se è il momento giusto per perseguirlo.

Time-bound: L'obiettivo deve avere una scadenza per creare un senso di urgenza e mantenere la motivazione. Chiedetevi quando volete raggiungere l'obiettivo e cosa potete fare per realizzarlo.





Esercizio di visualizzazione per aiutarvi a creare una visione della vita ideale.

Trovate un **luogo comodo e tranquillo** dove non sarete interrotti. Sedetevi o sdraiatevi e fate alcuni respiri profondi per rilassare il corpo e la mente.

Chiudete gli occhi e visualizzate voi stessi su uno schermo cinematografico, come se vi steste guardando da lontano. Questa operazione si chiama dissociazione.

8

Ora, **visualizzate la scena** con i vostri occhi, come se la steste vivendo in prima persona. Questo si chiama associazione.

Immaginate di vivere la vostra vita ideale. Che aspetto ha? Dove vi trovate? Con chi siete? Cosa state facendo? Come vi sentite?

Prendetevi un po' di tempo per **esplorare davvero questa visione** e renderla il più vivida e dettagliata possibile.

Quando siete pronti, **aprite lentamente gli occhi** e fate qualche respiro profondo.

Questo esercizio può aiutarvi a creare una visione chiara di ciò che volete nella vita e può essere un potente strumento di motivazione e di definizione degli obiettivi.



Modulo 2: Conoscenza di sé e sviluppo personale

Valori e convinzioni personali che influenzano la vita delle giovani madri

9

I valori personali sono le nostre convinzioni principali e i presupposti che guidano le nostre azioni. Questi principi influenzano il nostro comportamento e i tratti della nostra personalità e ci guidano attraverso il successo e i momenti difficili. Questi valori individuali influenzano il processo decisionale, le aspirazioni e le relazioni con i propri cari. Tuttavia, i valori e le convinzioni specifiche che ci influenzano possono variare a seconda delle circostanze individuali.

Essere una madre lavoratrice a tempo pieno può provocare sensi di colpa e stress a causa della divisione dell'attenzione tra lavoro e famiglia. La chiave è concentrarsi su un piano, organizzarsi e trovare il giusto equilibrio tra professione e genitorialità. Alcuni modi per far sì che tutto fili più liscio sono: tenere sotto controllo i propri impegni, stabilire dei limiti ed essere disponibili per se stesse.

Gli obiettivi personali sono obiettivi a breve o lungo termine che riguardano il vostro stile di vita e la vostra vita familiare. Gli obiettivi professionali, invece, sono aspirazioni che aiutano ad avere successo nella propria carriera.



Gli obiettivi personali possono includere la cura della propria salute fisica e mentale, il trascorrere del tempo di qualità con la propria famiglia e la costruzione di una vita familiare felice. Ad esempio, attuare una genitorialità positiva e utilizzare soluzioni dolci per ogni sfida genitoriale può essere un obiettivo che cambia la vita e che può fare un'enorme differenza nella vita di una madre. Anche trovare un po' di tempo per sé è importante per le giovani madri. Questo può essere ottenuto uscendo una sera alla settimana (o al mese), ascoltando musica, scrivendo un diario, prendendo aria fresca e facendo esercizio fisico, oppure dedicando qualche minuto al giorno alla riflessione.



10

Gli obiettivi professionali delle giovani madri possono includere lo sviluppo di nuove competenze, l'ampliamento della rete professionale o la ricerca di maggiore soddisfazione sul lavoro. Per esempio, crescere professionalmente spesso significa ampliare il bagaglio di cose che si è in grado di fare. Le competenze che si sceglie di sviluppare possono dipendere dal settore, dal lavoro e dalle preferenze personali. Anche lo sviluppo di competenze sul posto di lavoro come la comunicazione verbale e non verbale, l'empatia, la consapevolezza di sé e la leadership possono essere fondamentali per avanzare a posizioni di livello superiore.

È importante creare un equilibrio tra il miglioramento della vita personale e professionale, tenendo conto delle responsabilità materne e delle altre aree della vita.



11

Responsabilità materne e altre aree della vita

Bilanciare le responsabilità materne e gli altri ambiti della vita può essere una sfida per le giovani madri. Le madri lavoratrici sono un gruppo resiliente, abituato a destreggiarsi con compostezza tra le responsabilità lavorative e il tempo dedicato alla famiglia. Tuttavia, le madri tendono anche a farsi carico di più faccende domestiche e responsabilità. Questo può mettere a dura prova la mente delle donne, che si sentono in colpa perché non stanno con i loro figli quando ne hanno più bisogno. Il sostegno della famiglia è l'elemento di cui una madre lavoratrice ha più bisogno in primo luogo.

Alcuni consigli per bilanciare le responsabilità materne e gli obiettivi professionali:



Creare un piano:

Suddividete i vostri obiettivi in passi più piccoli e gestibili e create un piano per raggiungerli. Questo vi aiuterà a rimanere organizzati e sulla giusta direzione.



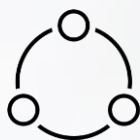
Trovare sostegno:

Individuate le persone o le risorse che possono aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi. Tra queste potrebbero esserci mentori, colleghi o risorse online.



Dedicate del tempo a voi stessi:

È importante prendersi cura di sé ed essere disponibili a farlo. Questo vi aiuterà a rimanere energici e concentrati.



Siate flessibili:

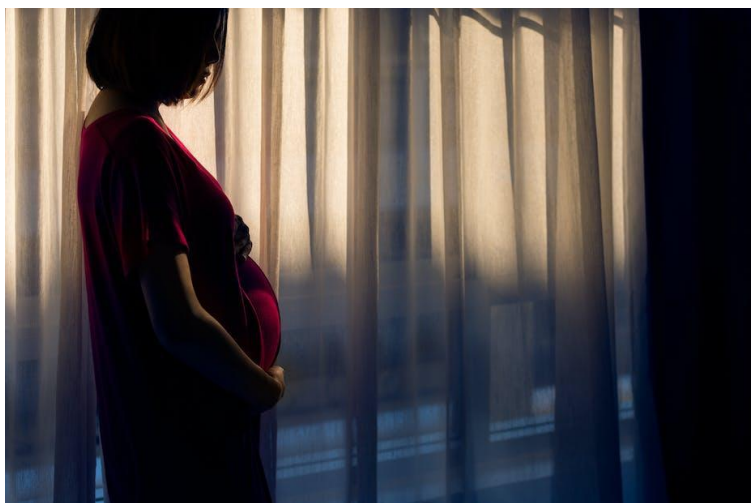
La vita può essere imprevedibile, soprattutto quando si hanno bambini piccoli. Siate pronti ad adattare i vostri piani se necessario.



Celebrate i vostri successi:

Prendetevi del tempo per celebrare i vostri successi lungo il percorso. Ciò contribuirà a rafforzare la vostra fiducia e la vostra motivazione.

Gestire lo stress e l'ansia



Salute mentale: la depressione e l'ansia nelle giovani madri sono aumentate del 50% in una generazione.

Published: August 6, 2018

Come la depressione pre-parto influisce sui bambini

Sappiamo che la depressione e l'ansia delle madri possono avere un'influenza sui loro figli in qualsiasi momento della loro vita. Probabilmente, però, la depressione pre-parto, che si verifica durante la gravidanza, è il periodo di maggior rischio per il bambino. Durante la gravidanza, gli ormoni dello stress e le altre conseguenze fisiologiche della depressione e dell'ansia che circolano nel sistema della madre vengono assorbiti anche dal feto in via di sviluppo, attraverso la placenta e nell'utero. Questo può alterare il modo in cui si sviluppa il sistema di stress del bambino. La depressione durante e dopo la gravidanza arriva in un momento critico per il bambino. Può rendere più difficile l'interazione tra la madre e il bambino, soprattutto nei momenti in cui quest'ultimo è angosciato. I modi di pensare e di comportarsi depressi possono essere assimilati dal bambino in un ciclo continuo di comportamenti appresi.

Quando è iniziato lo studio Children of the 90s, il 17% delle giovani donne incinte ha riportato sintomi abbastanza gravi da indicare livelli clinici di depressione. Questo dato era già preoccupantemente alto negli anni '90, ma nella generazione delle loro figlie è ancora più comune: il 25% della seconda generazione dello studio - donne di età inferiore ai 24 anni che stanno per rimanere incinte - riporta segni di depressione e ansia.

Children of the 90s ha iniziato a seguire la salute mentale e fisica delle famiglie nel Regno Unito negli anni Novanta. Le giovani madri che hanno risposto non hanno dichiarato di soffrire di depressione o di cercare aiuto.

Piuttosto, le donne hanno risposto a domande anonime su come si erano sentite nelle due settimane precedenti. Le domande non sono mai state modificate, quindi le donne che hanno risposto negli anni '90 hanno risposto alle stesse domande sulla loro vita della generazione delle loro figlie nel 2010.

Ciò significa che molte delle donne che hanno partecipato avranno sofferto di depressione o ansia clinica senza riconoscerla come tale.

In uno studio pubblicato su The Lancet, i colleghi ed io abbiamo suggerito che troppe giovani donne stanno soffrendo. E ci sono anche implicazioni per il nascituro.

Esistono diverse tecniche per gestire lo stress e l'ansia. Alcune di queste tecniche includono la comprensione del modo in cui si vive lo stress, l'identificazione dei fattori di stress, il riconoscimento del modo in cui si affronta lo stress, la ricerca di modi sani per gestire lo stress e la richiesta di un supporto professionale.

Alcuni modi sani per gestire lo stress sono fare una breve passeggiata, fare esercizio fisico, parlare con amici o familiari e praticare tecniche di rilassamento come la respirazione addominale profonda, le tecniche di rilassamento progressivo, la meditazione e la preghiera. È importante concentrarsi sul cambiamento di un solo comportamento alla volta e non affrontare troppe cose in una volta sola.



La meditazione Mindfulness è un tipo di meditazione in cui ci si concentra sull'essere intensamente consapevoli di ciò che si percepisce e si prova nel momento, senza interpretazioni o giudizi.

La pratica della mindfulness prevede metodi di respirazione, immagini guidate e altre pratiche per rilassare il corpo e la mente e contribuire a ridurre lo stress.



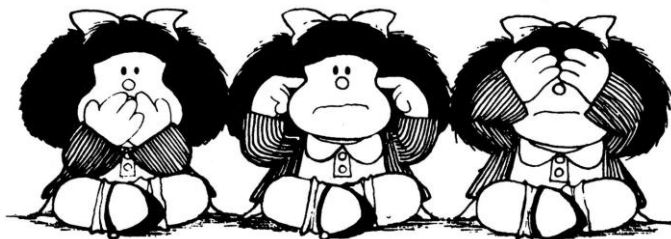
Provate:

1. Sdraiatevi sulla schiena con le gambe distese e le braccia lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso l'alto.
2. Concentrate l'attenzione lentamente e deliberatamente su ogni parte del corpo, in ordine, dalla punta dei piedi alla testa o dalla testa ai piedi.
3. Siate consapevoli di tutte le sensazioni, emozioni o pensieri associati a ciascuna parte del corpo.
4. Durante l'esercizio, se le sensazioni fisiche o i pensieri interrompono la meditazione, annotate l'esperienza e poi riportate l'attenzione sul corpo.

Modulo 3: Comunicazione e relazioni interpersonali

Una comunicazione efficace è fondamentale per costruire e mantenere relazioni sane. Essere in grado di parlare apertamente e onestamente con le persone della propria vita permette di condividere, imparare, rispondere e creare legami duraturi. Si tratta di una parte vitale di qualsiasi relazione, comprese quelle con amici e familiari, ma può essere particolarmente importante nelle relazioni sentimentali.

15



Una buona comunicazione può contribuire a migliorare la vostra relazione in vari modi: può ridurre al minimo la ruminazione, favorire l'intimità, ridurre e risolvere i conflitti. La comunicazione migliora le dinamiche relazionali, promuove la fiducia, aiuta a risolvere rapidamente i malintesi, aiuta a raggiungere una migliore comprensione con una comunicazione adeguata, risolve efficacemente i problemi con la comunicazione e tiene unite le coppie.

Potreste dover affrontare molte sfide nella comunicazione con il partner, i figli, la famiglia e gli amici. Alcune di queste sfide possono includere la ricerca di un equilibrio tra lavoro e vita familiare e la gestione delle critiche per le proprie scelte. Una comunicazione efficace con i figli è importante anche per il loro sviluppo emotivo e per la costruzione di relazioni più avanti nella vita. Ci sono molti modi per migliorare le capacità di comunicazione, come l'ascolto attivo, l'ascolto riflessivo, il parlare chiaramente e l'evitare i contraccolpi.



Differenti stili comunicativi

Esistono quattro tipi principali di stili di comunicazione: passivo, aggressivo, passivo-aggressivo e assertivo. Ogni stile può avere un impatto positivo o negativo sulle relazioni, a seconda di come viene utilizzato e in quale situazione.

16

I comunicatori **passivi** tendono a evitare il conflitto e possono non esprimere le proprie esigenze e i propri desideri. Questo può portare a sentimenti di risentimento e a sentirsi sfruttati.

I comunicatori **aggressivi** possono apparire come bulli che ignorano i bisogni e i sentimenti degli altri. Questo può portare a conflitti e a relazioni danneggiate.

I comunicatori **passivo-aggressivi** possono esprimere i loro sentimenti indirettamente, attraverso il sarcasmo o altri mezzi, il che può generare confusione e malintesi.

La comunicazione **assertiva** si basa sul rispetto reciproco e può contribuire a migliorare le relazioni consentendo agli individui di esprimere i propri bisogni e desideri in modo diretto ma rispettoso.



La comunicazione assertiva ha molti vantaggi. Può aiutare ad acquisire fiducia e autostima, a capire e a riconoscere i propri sentimenti.

Come esprimere le emozioni?

In generale, una delle maggiori difficoltà delle persone a esprimere le emozioni è una condizione chiamata **alessitimia**. L'alessitimia è caratterizzata da difficoltà nell'identificare e descrivere i sentimenti e le emozioni, da problemi nel distinguere tra le emozioni e le sensazioni corporee correlate a tali emozioni e da una limitata capacità di comunicare i sentimenti agli altri.

Tuttavia, ci sono molti altri fattori che possono influenzare la capacità di una persona di esprimere le emozioni, come le esperienze passate, le norme culturali e i tratti della personalità individuale. È importante notare che ogni persona è diversa e può avere le proprie difficoltà nell'esprimere le emozioni.

17



Qualche Tips:



Usare il linguaggio positivo di sé: Il linguaggio positivo di sé è il dialogo interno che fa sentire bene una persona con se stessa. Può aiutare una persona a pensare in modo ottimistico e a sentirsi motivata. Il dialogo positivo con se stessi può aiutare a ridurre lo stress, ad aumentare la vitalità, a migliorare la soddisfazione della vita e a migliorare il benessere generale.

Essere un buon ascoltatore: Ascoltate gli altri e rispondete con empatia e comprensione.

Praticare la mindfulness: La mindfulness può promuovere l'ottimismo, la felicità, gli stati emotivi positivi e l'accettazione di sé.

Analizzare le proprie emozioni: Prendetevi del tempo per capire cosa provate e perché.

Scrivere: Scrivere può aiutare a chiarire i pensieri e le emozioni.

Considerare un'altra prospettiva: Cercate di vedere le cose dal punto di vista dell'altra persona.

Ottenere un feedback: Chiedete agli altri le loro opinioni e il loro feedback sul vostro stile di comunicazione.

Capacità di risolvere i conflitti e di gestire le situazioni difficili

Le giovani madri possono sviluppare le loro capacità di risolvere i conflitti e di affrontare le situazioni difficili esercitando tecniche di comunicazione efficace e di risoluzione dei problemi.



Affrontare prima i sentimenti: prima di affrontare il problema che ha causato il conflitto, è importante raggiungere un punto emotivo in cui si possa pensare prima di agire.

18

Praticare tecniche calmanti: Sviluppare strumenti per calmarsi, come la respirazione profonda o gli esercizi di mindfulness.



Identificare l'origine del conflitto: Prendete tempo per capire cosa ha causato il conflitto e quali sono le esigenze e i desideri di ciascuno.

Comunicare chiaramente: Imparare a esprimere i propri sentimenti e bisogni in modo chiaro e assertivo, senza infierire o lanciare accuse.



Esercitarsi a risolvere i problemi: Lavorare insieme per elaborare soluzioni che soddisfino le esigenze di tutti.

Fate un passo indietro: Cercate di estraniarvi dalla situazione e di guardarla con obiettività.

Ascoltare tutte le parti: Assicuratevi di ascoltare tutte le persone coinvolte nel conflitto e cercate di capire il loro punto di vista.

Fare domande: Fate domande aperte per chiarire la situazione e capire le esigenze e i desideri di ciascuno.

Cercare le questioni di fondo: A volte i conflitti nascono da questioni più profonde che potrebbero non essere immediatamente evidenti. Cercate di individuare eventuali questioni di fondo che possono contribuire al conflitto.



19

Gestire le emozioni e affrontarle può essere impegnativo, ma è un'abilità importante da sviluppare. Ecco alcuni consigli su come gestire le emozioni e affrontarle:

Praticare tecniche di rilassamento respiratorio: Concentrarsi sulla respirazione può aiutare a calmarsi e a controllare le emozioni.

Consentire alle emozioni di essere presenti: Invece di cercare di mettere a tacere o ignorare le emozioni, permettetene di essere presenti e ascoltate attentamente il loro messaggio.

Analizzate le vostre emozioni: Prendetevi del tempo per capire cosa state provando e perché.

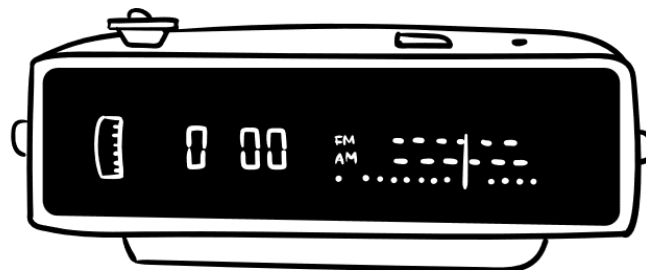
Praticare la mindfulness: La mindfulness può promuovere l'ottimismo, la felicità, gli stati emotivi positivi e l'accettazione di sé.

Concedetevi spazio e tempo: A volte, il modo più efficace per gestire le emozioni è concedersi spazio e tempo per affrontarle al proprio ritmo.

Module 4: Planning and Organization

Gestione del tempo

La gestione del tempo è una grande preoccupazione per le madri di oggi. Tra le attività dei bambini, le responsabilità domestiche e, per molte, le richieste di un posto di lavoro stressante, molte madri hanno rinunciato a trovare del tempo per se stesse e cercano solo di fare tutto. Stabilire degli obiettivi aiuta a innescare nuovi comportamenti, a guidare la concentrazione e a mantenere lo slancio nella vita. Gli obiettivi aiutano anche ad allineare la concentrazione e a promuovere un senso di padronanza di sé. In definitiva, non si può gestire ciò che non si misura e non si può migliorare qualcosa che non si gestisce adeguatamente.



20

Tecniche di gestione del tempo e della routine quotidiana.

Stabilire le priorità: Determinare quali sono i compiti più importanti e da portare a termine per primi. Creare un elenco di attività per avere una visione unica di tutto ciò che si deve fare per primo.

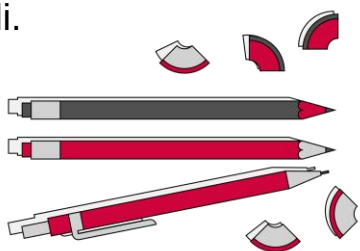
Creare un'agenda: Progettare un piano per una riunione o un programma per una giornata che stabilisca chiare aspettative su ciò che deve accadere. Un ordine del giorno efficace aiuta i membri del team a prepararsi, ad allocare il tempo in modo saggio, a mettere tutti d'accordo sullo stesso argomento e a stabilire quando la discussione è conclusa..

Delegare i compiti: Assegnare le responsabilità ad altri per gestire il carico di lavoro e aumentare l'efficienza.

Gestire gli imprevisti: Essere in grado di adattare e modificare i piani quando si verificano situazioni impreviste.

Priorità e definizione di obiettivi realistici

Le priorità sono i compiti o gli obiettivi ritenuti più importanti e da portare a termine per primi. Stabilire obiettivi realistici significa fissare obiettivi che possono essere raggiunti in base alle competenze, alle capacità, ai limiti e alle possibilità attuali in un arco di tempo specifico. Per le giovani madri, questo può comportare il riconoscimento delle loro attuali responsabilità e limitazioni e la definizione di obiettivi raggiungibili entro tali limiti. È importante stabilire obiettivi che siano stimolanti e motivanti, ma anche raggiungibili.



Stabilire obiettivi realistici è importante perché aiuta a costruire la fiducia in se stessi e a migliorare l'autostima, a mantenere la motivazione, a facilitare il processo decisionale e a rendersi conto delle nuove opportunità. Stabilire un piano d'azione aiuta a determinare esattamente come raggiungere l'obiettivo e a lavorare per raggiungerlo.

Per definire i propri obiettivi, seguite i seguenti passi:

Identificare i propri valori e le proprie priorità: Determinare ciò che è più importante per voi e ciò che volete raggiungere.

Stabilire obiettivi specifici e misurabili: Assicuratevi che i vostri obiettivi siano chiari e misurabili, in modo da poter monitorare i vostri progressi.

Stabilire le priorità significa determinare quali compiti sono più importanti e devono essere portati a termine per primi. La creazione di un'agenda comporta la progettazione di un piano per una riunione o di un programma per una giornata che stabilisca chiare aspettative su ciò che deve accadere. Un ordine del giorno efficace aiuta i membri del team a prepararsi, ad organizzare il tempo in modo efficiente, a mettere tutti d'accordo sullo stesso argomento e a stabilire quando la discussione è conclusa. La delega dei compiti comporta l'assegnazione di responsabilità ad altri per aiutare a gestire il carico di lavoro e aumentare l'efficienza. Affrontare gli imprevisti significa sapersi adattare e modificare i piani quando si presentano situazioni inaspettate.

Creare un piano d'azione: Suddividete i vostri obiettivi in passi più piccoli e stabilite quali azioni dovete intraprendere per raggiungerli.

Monitorare i progressi: Verificate regolarmente i vostri progressi verso gli obiettivi e modificate il piano se necessario.



Modulo 5: Sviluppo delle competenze genitoriali

Panoramica sulle fasi di sviluppo del bambino

Le fasi dello sviluppo sono definite da indicatori. Gli esperti di sviluppo infantile suddividono le fasi di sviluppo in cinque periodi, dalla nascita ai 18 anni. In ogni fase, gli operatori sanitari si aspettano che i bambini soddisfino determinati indicatori di sviluppo.

Le cinque fasi dello sviluppo sono:

1. Nascita a 18 mesi: Da neonato a bambino
2. Da 18 mesi a 3 anni: Bambini piccoli
3. Da 3 a 5 anni: Scuola materna
4. Da 6 a 12 anni: Età scolastica
5. Da 13 a 18 anni: Adolescenza

I bambini raggiungono degli indicatori nel modo in cui giocano, imparano, parlano, agiscono e si muovono. Tutti i bambini si sviluppano al proprio ritmo, ma queste tappe vi danno un'idea generale dei cambiamenti da aspettarsi durante la crescita del vostro bambino.



22

Se il bambino mostra un comportamento difficile, può essere un segno che è stressato, affamato, ansioso, triste, che si sta adattando al cambiamento, che sta cercando di capire il mondo o che semplicemente vuole passare del tempo con voi. I bambini riproducono ciò che vedono, quindi modellate il comportamento che volete che mostri comportandovi in quel modo.





Stili genitoriali

Molti autori hanno cercato di classificare i tipi di educazione parentale per comprendere meglio le conseguenze di questi metodi. Classificando gli stili, è possibile valutare in che modo essi influenzano lo sviluppo psicosociale dei bambini, prevenendo le conseguenze negative e favoriscono i legami positivi tra genitori e figli.

Quando si cerca di controllare e modellare rigidamente gli atteggiamenti del bambino, si parla di stile autoritario. Questi genitori danno molta importanza alla sottomissione e ricorrono a punizioni severe (verbali o fisiche) per assicurarsi che i figli si comportino in linea con le loro aspettative. "Se non fai il tuo lavoro, smetteremo di amarti!" e "Sei un idiota, non aspettarti di prendere buoni voti" sono critiche o minacce frequenti rivolte a ragazzi con espressioni affettive limitate.

L'approccio genitoriale **permissivo**, in cui i genitori agiscono come risorse per i figli piuttosto che come modelli di ruolo. Poiché in questo modo non ci sono regole, l'adesione è scoraggiata in ogni modo. Senza la necessità dell'età adulta, c'è spesso calore emotivo e dialogo costruttivo.

Questo tipo di genitorialità può essere suddiviso in due approcci.

L'approccio indulgente: quando i genitori sono piacevoli e accomodanti nei confronti delle richieste dei figli, pur non essendo eccessivamente rigidi con regole o aspettative o fungendo da modelli comportamentali.

Stile negligente: Quando i genitori non adempiono ai loro doveri genitoriali, i figli sviluppano una mancanza di responsabilità nel corso della loro vita, pur continuando a soddisfare le esigenze fondamentali (fisiche, sociali, psicologiche e intellettuali).





24

Che siano partecipativi o autoritari, questi stili stabiliscono regole e limiti in un contesto di sostegno. Il messaggio è positivo. Stabilendo norme di maturità in linea con le capacità e gli interessi del bambino, questi genitori adattano il loro comportamento alle esigenze specifiche del bambino in base alla sua età e alle sue motivazioni.

I figli di genitori che adottano un approccio genitoriale partecipativo ottengono risultati accademici e sociali più elevati. In realtà, anche se i bambini devono andare bene a scuola, l'amore dei genitori non è influenzato da questo aspetto.



I figli devono sapere che i genitori li amano a prescindere da tutto, anche quando pongono dei limiti (che naturalmente suscitano domande nella mente di bambini e ragazzi), dicono "no" o richiamano l'attenzione sugli errori commessi dai figli. Devono anche capire che queste posizioni sono sostenute da giustificazioni o riflessioni approfondite, con la consapevolezza che, in alcune situazioni, possono essere negoziabili.



La strada per il successo dei genitori viene percorsa ogni giorno e, sebbene la ricerca abbia messo in luce molti concetti che possono portare a un'istruzione più efficace, non sempre c'è la linearità che genitori e insegnanti cercano.

Strategie per affrontare challenges specifiche

Pianificazione della routine della notte

In genere le famiglie hanno orari così frenetici che può sembrare che tutti siano sempre in movimento. Per questo motivo è fondamentale dare a tutti la possibilità di rilassarsi prima di andare a letto. I rituali per andare a letto la sera presto permettono a tutta la famiglia di rilassarsi, riposarsi e godersi un po' di tempo tranquillo insieme.

Per creare l'atmosfera, **spegnete la TV** la sera presto, **abbassate le luci**, muovetevi più **lentamente** e parlate a **bassa voce**. Il bambino riconoscerà questi sottili segnali come avvertimenti che si sta avvicinando l'ora di andare a letto. Cercate di evitare attività ad alta intensità come l'allenamento o i videogiochi troppo vicini all'ora di andare a letto. Mantenete invece l'attenzione su attività che vi aiuteranno ad addormentarvi.

Un **bagno rilassante**, indossare un **pigiama** accogliente, **lavarsi i denti**, **leggere a letto** e dare **un bacio** per salutarsi possono far parte di un rituale notturno. Gli adolescenti e i ragazzi più grandi possono rilassarsi leggendo un libro o ascoltando musica rilassante.

Assicuratevi di avere **un rituale del sonno tranquillo** che inizi più o meno alla stessa ora e che segua le stesse fasi ogni sera. Una routine rilassante aiuterà tutti a prepararsi per un sonno migliore. Mantenere un programma regolare sarà tanto più semplice quanto più a lungo lo si rispetterà, quindi la coerenza è molto importante.



Sfide e strategie di alimentazione

Numerosi fattori possono contribuire ai problemi di alimentazione. Quindi, per incoraggiare il momento del pasto più sicuro, rilassato e piacevole, gli educatori devono fornire un supporto adeguato alle capacità, ai talenti e alle esigenze del bambino.



Diversi metodi possono aiutare i genitori a soddisfare le esigenze alimentari specifiche di ogni bambino. In caso di problemi o difficoltà, è sempre consigliabile rivolgersi a un professionista dell'alimentazione qualificato, come un logopedista o un terapeuta occupazionale.

26

Ma molti neonati e bambini rispondono efficacemente ad alcune attività fondamentali. Di seguito sono elencate le principali tattiche generali per promuovere lo sviluppo alimentare del neonato e del bambino, suddivise in quattro gruppi:

Tempi di alimentazione	Attrezzatura	Posizionamento	Additional Resources
• Ridurre gli orari di alimentazione • Osservare i segnali di alimentazione • Osservare i segnali di fame • Prestare attenzione a ulteriori indicazioni • Osservare le preferenze del bambino • Modificare l'orario	• Utilizzare strumenti appropriati • Aggiungere più assistenza: utilizzare un seggiolino o una sedia che offra al bambino il miglior posizionamento e supporto possibile. • Somministrare cibi e liquidi appropriati • Fornire giocattoli "calmanti".	• Assumere la posizione: Rispettare sempre i principi fondamentali di posizionamento per tutti i neonati e i bambini. • Elevare: Nutrire sempre i neonati e i bambini in piedi • Mantenere una postura eretta • Mantenere la sicurezza	• Regolare le cose per gradi: quando si apportano cambiamenti, iniziare a modificare un aspetto alla volta del modo di alimentare il neonato o il bambino. • Effettuare valutazioni • Evitare di mettere sotto pressione il bambino • Incoraggiare la fiducia in voi stessi

Ogni bambino è un individuo e, proprio come ogni bambino, lo sono anche i supporti alimentari di cui potrebbe avere bisogno durante i pasti. Inoltre, anche se alcuni bambini condividono la stessa malattia o disabilità, sono comunque estremamente diversi l'uno dall'altro e potrebbero avere desideri o esigenze differenti.

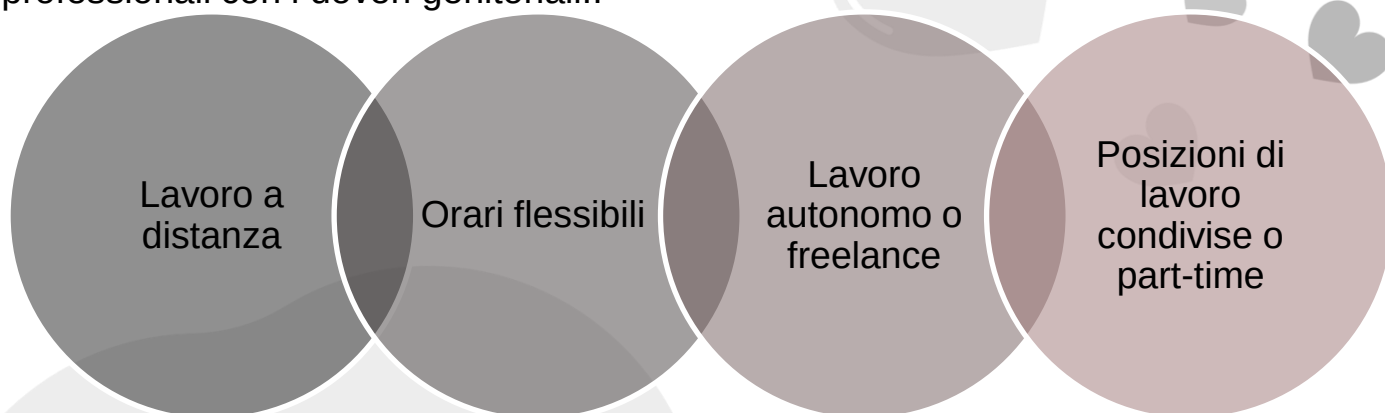
Modulo 6: Carriera e sviluppo professionale

Competenze e interessi professionali

Le competenze e gli interessi professionali sono essenziali per determinare il percorso di carriera di una persona. Le giovani madri dovrebbero valutare i loro interessi e le loro capacità per abbinarli a potenziali percorsi professionali.

La ricerca di opzioni di **lavoro flessibili** è spesso una delle principali preoccupazioni delle giovani madri, in quanto consente loro di conciliare gli obiettivi professionali con i doveri genitoriali..

27



Idoneità al ruolo di giovane madre

I datori di lavoro possono trarre grandi vantaggi dall'assunzione di giovani madri, perché spesso hanno talenti e caratteristiche importanti che hanno una buona influenza sul lavoro. Per i motivi che seguono, le giovani madri possono avere successo in una varietà di ruoli:

- Destreggiarsi tra le responsabilità di cura dei figli e il lavoro
- adattabilità e resilienza
- comunicazione ed empatia
- grande dedizione e volontà di successo



Le giovani mamme possono avere successo nel loro lavoro mostrando la loro idoneità ai vari ruoli, evidenziando i loro talenti e interessi e studiando opzioni di lavoro flessibili. Possono trovare un lavoro gratificante e allo stesso tempo destreggiarsi tra i loro obblighi di genitori, realizzando e sfruttando le loro capacità.

Sfide e aspirazioni legate allo sviluppo della carriera e alla maternità

Per ogni persona, le difficoltà e gli obiettivi associati alla maternità e allo sviluppo della carriera saranno diversi, ma è opportuno considerare i seguenti elementi universali:

Sfide

Gestione del tempo: Potrebbe essere difficile conciliare gli impegni di lavoro con il tempo da trascorrere con i bambini.

Accordi per l'asilo nido: Trovare una sistemazione adeguata che si adatti agli orari di lavoro può essere difficile e richiedere tempo.

Le madri possono sentirsi in colpa internamente o subire pressioni esterne a causa delle aspettative culturali su come conciliare carriera e famiglia.

Prospettive limitate di avanzamento di carriera: L'assenza dal lavoro per il congedo di maternità o per la cura dei figli può occasionalmente influenzare l'avanzamento di carriera.

Integrazione degli obblighi professionali e personali: L'assenza di divisioni nette tra i due ambiti può causare stress e avere un impatto sul benessere generale.

È fondamentale ricordare che queste difficoltà e questi obiettivi non sono incompatibili tra loro e che il percorso di ogni persona verso la maternità e il successo lavorativo sarà diverso. Per trovare un equilibrio tra questi fattori, le aziende, le famiglie e la società in generale devono favorire un'atmosfera in cui le mamme possano seguire i loro obiettivi e superare gli ostacoli.

Aspirazioni.

Realizzazione professionale: Molte madri desiderano lavorare in campi che siano in linea con i loro hobby e che diano loro un senso di realizzazione.

Equilibrio tra lavoro e vita privata: Molte madri lavoratrici cercano di trovare un sano equilibrio tra la loro vita professionale e quella personale.

Libertà finanziaria: Per sostenere le loro famiglie e dare un futuro brillante ai loro figli, le madri lavorano spesso per ottenere l'indipendenza finanziaria. Le madri si sforzano spesso di rappresentare un buon modello per i loro figli, esemplificando l'importanza della perseveranza, dell'impegno e del perseguimento delle proprie passioni.

Flessibilità e indipendenza: Molte madri desiderano libertà e indipendenza sul posto di lavoro.

Ascolto attivo, empatia e sostegno

Ascolto attivo

Un'abilità comunicativa essenziale è la capacità di coinvolgere e comprendere appieno il messaggio dell'oratore. Oltre a sentire le parole, è necessario prestare molta attenzione agli indizi verbali e non verbali dell'oratore.

Empatia

La capacità di empatia è la capacità di comprendere e condividere i pensieri, i sentimenti e i punti di vista di un altro. Richiede empatia e disponibilità ad agire tenendo conto degli altri.

Sostegno

Il sostegno consiste nell'offrire risorse, supporto e aiuto alle persone che ne hanno bisogno. È essenziale per promuovere lo sviluppo professionale e personale.

Come il sostegno può cambiare le cose, perché l'empatia è fondamentale e come l'ascolto attivo può essere utile:

Ascolto attivo

- Miglioramento della comprensione
- Miglioramento delle relazioni
- Risoluzione dei conflitti
- Risoluzione dei problemi

Empatia

- Connessione e supporto
- Miglioramento della comunicazione
- Risoluzione dei conflitti
- Creazione di fiducia e relazione

Sostegno

- Benessere emotivo
- Sviluppo delle competenze
- Motivazione e fiducia in se stessi
- Equilibrio tra lavoro e vita privata

Per favorire la comprensione, la collaborazione e la crescita personale, un'atmosfera deve combinare ascolto attivo, empatia e sostegno. Ascoltando attivamente, con empatia e aiuto, possiamo sviluppare legami più stretti con le persone, promuovere un senso di appartenenza e creare ambienti in cui le persone si sentano valorizzate e responsabilizzate.



Opzioni di lavoro a distanza, imprenditorialità e altre forme di generazione di reddito

È impossibile sopravvalutare l'importanza delle scelte di lavoro a distanza, dell'imprenditorialità e di altri mezzi di creazione di denaro che consentono di conciliare i doveri delle giovani madri con la ricerca di una carriera. Il motivo per cui sono importanti è il seguente:

Opzioni di lavoro a distanza

Lavorare a distanza, o da una postazione diversa da un normale ufficio, presenta diversi vantaggi per le neomamme.



30



Imprenditorialità

Per le giovani madri che cercano di conciliare i doveri genitoriali con le aspirazioni professionali, l'imprenditorialità offre vantaggi particolari.

Metodi alternativi di produzione di reddito

Oltre al lavoro indipendente e alla proprietà di un'impresa, le giovani mamme dovrebbero prendere in considerazione altri metodi alternativi di produzione di reddito.



Queste scelte consentono alle neomamme di conciliare la cura dei figli con il perseguimento dei propri obiettivi professionali. Offrono la libertà, il potere e le opportunità finanziarie necessarie per gestire il lavoro e gli obblighi familiari. Le giovani mamme possono costruirsi un lavoro gratificante ed essere pienamente coinvolte nella vita dei loro figli utilizzando il lavoro a distanza, l'imprenditorialità e prodotti di reddito alternativi.

Testimonianza

Sono una madre di due figli di 35 anni e mi chiamo Alex. Ho sempre voluto fare l'avvocato, ma a 19 anni è nata Bella, la mia prima figlia. Ho deciso di lasciare gli studi e di dedicarmi alla sua crescita. È stato difficile rinunciare ai miei obiettivi professionali, ma mi piaceva essere madre e volevo dare a mia figlia il miglior inizio di vita.

31

All'età di due anni, Dave, il padre di Bella, e io ci siamo sposati. Era comprensivo e incoraggiante, ma aveva anche dei propri obiettivi. Era un consulente aziendale che viaggiava spesso per lavoro. Con Bella e poi con Max, il nostro secondo figlio, sono rimasta a casa. Anche se mi piaceva stare con loro, provavo anche solitudine e noia. Mi mancavano le sfide intellettuali e i contatti interpersonali che si ottengono lavorando e imparando.

Quando Max ha iniziato la scuola, ho deciso di cercare un lavoro part-time. Oltre a voler avere flessibilità ed equilibrio, volevo anche realizzare qualcosa di utile e difficile. Ho fatto domanda per diversi lavori, ma spesso sono stata rifiutata e discriminata. I datori di lavoro non avevano interesse ad assumere una giovane madre senza qualifiche o storia lavorativa. Credevano che mancassi di dedizione e competenza.

Ero scoraggiata e avvilita. Mi chiedevo se rinunciare alla mia laurea e alla mia professione fosse la decisione giusta. Pensavo di aver dimenticato chi ero e per cosa ero qui. Cominciai a odiare Dave per il suo lavoro redditizio e i suoi lunghi viaggi. Sembrava che stesse conducendo il tipo di vita a cui aspiravo. Poi un giorno mi imbattei in un annuncio per un programma di formazione paralegale. Si trattava di un corso online che mi avrebbe preparato per un lavoro in un'azienda legale e sarebbe durato sei mesi. Era proprio quello che speravo: un mezzo per continuare a coltivare il mio interesse per il diritto senza tornare a scuola. La mia domanda di iscrizione al corso è stata approvata.

Il corso è stato gratificante ma difficile. Ho acquisito molte conoscenze sulle varie specialità giuridiche e su come aiutare gli avvocati nel loro lavoro. Ho anche avuto modo di entrare in contatto con altre persone che erano entusiaste e interessate al diritto come me. Ho avuto l'impressione di riscoprire il mio potenziale e me stessa. Dopo aver terminato il corso, ho fatto domanda per un posto da paralegale in uno studio legale vicino. Le mie capacità e la mia grinta li hanno interessati e mi hanno dato il lavoro. Ero estasiata e soddisfatta di me stessa. Finalmente avevo trovato un lavoro che mi piaceva e che si adattava al mio stile di vita.

Da qualche anno faccio il paralegale e ora sono soddisfatto e appagato. Mi piace imparare da avvocati esperti e assistere i clienti nei loro problemi legali. Riesco anche a mantenere un discreto equilibrio tra lavoro e vita privata. Lavoro solo part-time per poter passare del tempo con i miei figli e aiutarli con i loro hobby e la loro istruzione. Dave è un grande sostenitore della mia carriera ed è anche molto orgoglioso di me. Ci dividiamo le mansioni domestiche e la cura dei bambini, e lui ha ridotto i suoi viaggi.

Non mi pento di aver rinunciato agli studi o di essermi sposata giovane per avere dei figli. Sono l'aspetto più significativo della mia vita e mi hanno dato lezioni inestimabili di solidarietà, resistenza e forza d'animo. Ma sono anche felice di aver potuto seguire le mie ambizioni professionali in età avanzata. Questo ha rafforzato la mia autostima, mi ha soddisfatto e mi ha reso felice. Spero che condividere la mia esperienza possa motivare altre giovani madri che si trovano ad affrontare problemi simili. Non si è costrette a decidere tra la carriera e la maternità. Anche se richiede tempo e lavoro, si possono fare entrambe le cose. Tutto ciò che dovete fare è individuare le vostre passioni e perseguirle.

The Guardian – 20th April 2013

Conclusioni

La maternità è un'esperienza impegnativa e appagante che richiede molte capacità e risorse. Grazie a questo flipbook, ora disponete di alcune competenze e tecniche che vi aiuteranno a gestire le sfide e le opportunità della genitorialità e a perseguire i vostri obiettivi personali e professionali. Ora comprendete i vantaggi del coaching per le neomamme e come utilizzare i vari metodi di coaching nella vostra vita.

Inoltre, avete esaminato diversi aspetti della vostra identità, valori, punti di forza e aree di sviluppo. Avete affinato le capacità interpersonali e comunicative che miglioreranno il vostro modo di relazionarvi con il partner, il bambino, la famiglia, gli amici e i colleghi.

Ora sapete come programmare i vostri impegni, distribuire il vostro tempo e gestire le vostre risorse in modo da bilanciare le vostre richieste e i vostri obblighi. Avete acquisito alcune abilità genitoriali che vi permetteranno di crescere un figlio forte, contento e sicuro di sé. Inoltre, avete stabilito come perseguire i vostri obiettivi professionali pur essendo una giovane madre. Ci auguriamo che questa guida vi abbia dato la motivazione necessaria per abbracciare il vostro ruolo di giovane madre e perseguire con entusiasmo e fiducia i vostri obiettivi.

Tenete presente che non state percorrendo questa strada da sole e che potete sempre rivolgervi ad altre neomamme, a coach, mentori o esperti per avere un sostegno. Ci auguriamo che i vostri sforzi futuri vadano bene!



Co-funded by the
European Union



women**home**working

