



Co-funded by
the European Union



women**home**working

Coaching, Soft Skills e integrazione

Manuale per i formatori

Contenuto

INTRODUZIONE	5
STRUTTURA DEL CORSO DI COACHING, SOFT SKILLS E INTEGRAZIONE	6
PIANO GENERALE DELLE LEZIONI DEL CORSO DI COACHING	6
MODULO 1 - INTRODUZIONE AL COACHING PER GIOVANI MADRI.	7
SPIEGAZIONE DEL METODO DI COACHING E DI COME PUÒ AIUTARE LE GIOVANI MADRI A RAGGIUNGERE I LORO OBIETTIVI.	7
SPIEGAZIONE DI COS'È E COME FUNZIONA IL COACHING.	7
PANORAMICA DELLA METODOLOGIA E DELLE TECNICHE DI COACHING	8
DISCUSSIONE SUI BENEFICI DEL COACHING PER LE GIOVANI MADRI	8
INDIVIDUAZIONE DEGLI OBIETTIVI DEL CORSO E DELLE ASPETTATIVE DELLE GIOVANI MADRI	8
DISCUSSIONE DI GRUPPO SU CIÒ CHE LE GIOVANI MADRI SPERANO DI OTTENERE ATTRAVERSO IL COACHING.	8
DEFINIRE OBIETTIVI SMART (SPECIFICI, MISURABILI, RAGGIUNGIBILI, PERTINENTI E LIMITATI NEL TEMPO).	9
COMPNDERE LE ASPETTATIVE E L'IMPEGNO SIA DELL'ALLENATORE CHE DELLE GIOVANI MADRI.	10
SPIEGAZIONE DELLA TEMPSTICA DEL CORSO E DELLE ATTIVITÀ PREVISTE.	11
PIANO DI LEZIONE	12
MODULO 2: CONOSCENZA DI SÉ E SVILUPPO PERSONALE	17
IDENTIFICAZIONE DEI VALORI E DELLE CONVINZIONI PERSONALI CHE INFLUENZANO LA VITA DELLE GIOVANI MADRI.	17
PANORAMICA DEI VALORI E DELLE CONVINZIONI PERSONALI	17
DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI PERSONALI E PROFESSIONALI, TENENDO CONTO DELLE RESPONSABILITÀ MATERNE E DI ALTRE AREE DELLA VITA.	18
PANORAMICA DEGLI OBIETTIVI PERSONALI E PROFESSIONALI	18
CONSIDERARE LE RESPONSABILITÀ MATERNE E ALTRI AMBITI DELLA VITA	19
FOGLIO DI LAVORO DELLA RUOTA DELLA VITA	20
TECNICHE PER GESTIRE LO STRESS E L'ANSIA, COME LA MEDITAZIONE, LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE E ALTRE TECNICHE DI RILASSAMENTO.	21
PANORAMICA DELLE TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA	21
ESERCIZIO: MEDITAZIONE GUIDATA E TECNICHE DI RESPIRAZIONE	21
PIANO DI LEZIONE	22
MODULO 3: COMUNICAZIONE E RELAZIONI INTERPERSONALI	27

MIGLIORAMENTO DELLA COMUNICAZIONE CON IL PARTNER, I FIGLI, LA FAMIGLIA E GLI AMICI, IMPARANDO A ESPRIMERE LE EMOZIONI E I BISOGNI IN MODO CHIARO E ASSERTIVO.	27
IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE EFFICACE NELLA COSTRUZIONE E NEL MANTENIMENTO DI RELAZIONI SANE.	28
LE SFIDE CHE LE GIOVANI MADRI POSSONO AFFRONTARE NELLA COMUNICAZIONE CON IL PARTNER, I FIGLI, LA FAMIGLIA E GLI AMICI.	28
CONCETTO DI COMUNICAZIONE ASSERTIVA E VANTAGGI DEL SUO UTILIZZO IN DIVERSE RELAZIONI.	28
I DIVERSI STILI DI COMUNICAZIONE (PASSIVO, AGGRESSIVO, PASSIVO-AGGRESSIVO, ASSERTIVO) E IL LORO IMPATTO SULLE RELAZIONI.	29
SVILUPPO DELLE CAPACITÀ DI RISOLVERE I CONFLITTI E DI AFFRONTARE SITUAZIONI IMPEGNATIVE, COME LA SFIDA DI CONCILIARE LE RESPONSABILITÀ MATERNE CON ALTRE ATTIVITÀ E RELAZIONI.	30
PIANO DIDATTICO	33

MODULO 4: PIANIFICAZIONE E ORGANIZZAZIONE **37**

TECNICHE DI GESTIONE DEL TEMPO E DELLA ROUTINE QUOTIDIANA, COME LA DEFINIZIONE DELLE PRIORITÀ, LA CREAZIONE DI UN'AGENDA, LA DELEGA DEI COMPITI E LA GESTIONE DEGLI IMPREVISTI.	37
INTRODUZIONE TEORICA	38
DEFINIZIONE DELLE PRIORITÀ E DEFINIZIONE DI OBIETTIVI REALISTICI, TENENDO CONTO DEI LIMITI E DELLE POSSIBILITÀ DI OGNI GIOVANE MADRE.	38
INTRODUZIONE TEORICA	39
DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI	39
PIANO DI LEZIONE	40

MODULO 5: SVILUPPO DELLE COMPETENZE GENITORIALI **45**

IMPARARE A CONOSCERE LE DIVERSE FASI DELLO SVILUPPO INFANTILE, PER COMPRENDERE I BISOGNI E I COMPORTAMENTI DEI BAMBINI.	45
PANORAMICA DELLE FASI DI SVILUPPO DEL BAMBINO	45
STILI GENITORIALI	46
LE STRATEGIE PER AFFRONTARE SFIDE SPECIFICHE, COME LA NANNA, L'ALIMENTAZIONE E LA DISCIPLINA, TENGONO CONTO DELLE PREFERENZE E DELLE ESIGENZE DI CIASCUN BAMBINO.	48
PIANIFICAZIONE DELLA ROUTINE DELLA NOTTE	48
SFIDE E STRATEGIE DI ALIMENTAZIONE	49
PIANO DIDATTICO	53

MODULO 6: CARRIERA E SVILUPPO PROFESSIONALE **57**

IDENTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE E DEGLI INTERESSI PROFESSIONALI, CONSIDERANDO LE POSSIBILITÀ DI LAVORO FLESSIBILE E L'IDONEITÀ AL RUOLO DI MADRE.	57
CAPACITÀ E INTERESSI PROFESSIONALI, POSSIBILITÀ DI LAVORO FLESSIBILE E IDONEITÀ AL RUOLO DI MADRE.	58
SFIDE E ASPIRAZIONI LEGATE ALLO SVILUPPO DELLA CARRIERA E ALLA MATERNITÀ.	60

ASCOLTO ATTIVO, EMPATIA E SOSTEGNO	62
ESPLORAZIONE DI OPZIONI DI LAVORO A DISTANZA, IMPRENDITORIALITÀ E ALTRE FORME DI GENERAZIONE DI REDDITO CHE CONSENTANO DI CONCILIARE LE RESPONSABILITÀ MATERNE CON LE ATTIVITÀ PROFESSIONALI.	63
L'IMPORTANZA DELLE OPZIONI DI LAVORO A DISTANZA, DELL'IMPRENDITORIALITÀ E DI ALTRE FORME DI GENERAZIONE DI REDDITO CHE CONSENTONO DI CONCILIARE LE RESPONSABILITÀ MATERNE CON LE ATTIVITÀ PROFESSIONALI.	63
PIANO DIDATTICO	65
ALLEGATI	70

Introduzione

Benvenuti al nostro corso di Coaching, Soft Skills e Integrazione per giovani madri. Questo corso è stato progettato per aiutare le giovani madri a migliorare la loro occupabilità e a raggiungere i loro obiettivi professionali, concentrandosi allo stesso tempo 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.

Durante questo corso, le giovani madri avranno l'opportunità di lavorare con coach esperti che le aiuteranno a sviluppare un piano personalizzato per raggiungere i loro obiettivi. Impareranno abilità preziose come la comunicazione efficace, il pensiero critico, il processo decisionale, la risoluzione dei problemi e altro ancora. Esploreranno inoltre i propri punti di forza e di debolezza, svilupperanno una comprensione più profonda di se stesse e degli altri e impareranno a pianificare e organizzare efficacemente la propria vita.

Siamo consapevoli che essere una giovane madre può presentare sfide uniche quando si tratta di bilanciare le responsabilità familiari con le aspirazioni di carriera. Ecco perché abbiamo incluso in questo corso un focus sullo sviluppo delle capacità genitoriali. Imparerete strategie pratiche per gestire le esigenze della genitorialità e allo stesso tempo perseguire i vostri obiettivi professionali.

Questo manuale è suddiviso in 6 moduli e tutti i moduli contengono un'introduzione teorica agli argomenti, esercizi pratici, dinamiche di gruppo e spazio per la discussione e lo scambio di esperienze tra le giovani madri.

Il corso di Coaching, Soft Skills e Integrazione comprende 18 ore di apprendimento, suddivise in 12 ore di formazione in workshop e 6 ore di apprendimento online auto-diretto incentrato sulle aree tematiche selezionate. Non vediamo l'ora di lavorare con voi e di aiutarvi a raggiungere il vostro pieno potenziale.

Struttura del corso di Coaching, Soft Skills e Integrazione

Questo modulo di lavoro si concentra sul coaching, sullo sviluppo delle soft skills, sul lavoro sull'autostima e sul coaching professionale per migliorare l'immagine, recuperare la fiducia in se stessi e creare CV innovativi su diversi tipi di piattaforme. Le sessioni di coaching riguarderanno l'autostima, la fiducia in se stessi, l'immagine di sé e il rapporto tra maternità e attività professionale.

Il focus sulle soft skills è una valida risposta alle esigenze del nostro gruppo target, che è giovane e non ha necessariamente esperienze o diplomi da promuovere. In questo periodo di vuoto in cui il progetto le accompagnerà, il lavoro sulle soft skills sarà essenziale per il loro ulteriore studio, formazione o inserimento professionale. Inoltre, durante le sessioni faccia a faccia, le giovani madri possono ovviamente venire con i loro figli piccoli e saranno le benvenute.

Piano generale delle lezioni del corso di coaching

- Descrizione del programma** Il corso sarà suddiviso in lezioni settimanali o bisettimanali, della durata di due ore ciascuna. Ogni lezione comprenderà un'introduzione teorica agli argomenti, esercizi pratici, dinamiche di gruppo e spazio per la discussione e lo scambio di esperienze tra giovani madri.

2	Numero massimo di partecipanti per gruppo	8 giovani madri		
	3 Piano del corso di coaching			
No .	Moduli	Formazione in laboratorio	Apprendiment o online autogestito	

1	Introduzione al Coaching per giovani madri	2 ore	1 ora
2	Conoscenza di sé e sviluppo personale	2 ore	1 ora
3	Comunicazione e relazioni interpersonali	2 ore	1 ora
4	Pianificazione e organizzazione	2 ore	1 ora
5	Sviluppo delle capacità genitoriali	2 ore	1 ora
6	Carriera e sviluppo professionale	2 ore	1 ora
Totale lezioni (formazione in laboratorio e apprendimento online autogestito)		18 ore	

Modulo 1 - Introduzione al Coaching per giovani madri .

Spiegazione del metodo di coaching e di come può aiutare le giovani madri a raggiungere i loro obiettivi.

Spiegazione di cos'è e come funziona il coaching.

Il coaching è un metodo per raggiungere gli obiettivi prefissati. Il coach aiuta il suo assistito (cliente) a definire 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 suoi impegni.

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 coached a scoprire le proprie risposte.

Panoramica della metodologia e delle tecniche di coaching

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.



Esistono molti stili di coaching tra cui scegliere, poiché la psicologia del coaching attinge conoscenze e teorie 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.

Discussione sui benefici del coaching per le giovani madri

Il coaching può offrire benefici preziosi alle giovani madri. Può aiutarle a fissare e raggiungere obiettivi personali, come sentirsi più felici, più sicure di sé o meno stressate. E può anche aiutare le giovani madri a sviluppare le loro capacità personali e le loro abilità interpersonali, aiutandole a comprendere meglio le loro sfide e a fare scelte informate sul loro 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 adeguati.

Identificazione degli obiettivi del corso e delle aspettative delle giovani madri.

Discussione di gruppo su ciò che le giovani madri sperano di ottenere attraverso il coaching.

Argomenti suggeriti per aprire una discussione di gruppo:

1. **Bilanciare maternità e obiettivi personali:** Come può il coaching aiutare le giovani madri a trovare un equilibrio tra le loro responsabilità di madre e le loro aspirazioni?
2. **Costruire la fiducia e l'autostima:** come può il coaching aiutare le giovani madri a sentirsi più sicure e a migliorare la loro autostima?
3. **Gestire lo stress e l'ansia:** come può il coaching aiutare le giovani madri a gestire lo stress e l'ansia legati alla maternità e ad altri aspetti della loro vita?
4. **Migliorare le relazioni:** Come può il coaching aiutare le giovani madri a migliorare le relazioni con il partner, i figli, la famiglia e gli amici?
5. **Trovare uno scopo e un significato:** Come può il coaching aiutare le giovani madri a trovare uno scopo e un significato nella loro vita al di là della maternità?

Definire obiettivi SMART (specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo).

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.

Cosa significano questi termini:



- **Specifico:** 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.
- **Misurabile:** 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.

- **Raggiungibile:** 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.
- **Pertinente:** 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.
- **Limitato nel tempo:** L'obiettivo deve avere una scadenza per creare un senso di urgenza e mantenere la motivazione. Chiedetevi quando volete raggiungere il vostro obiettivo e cosa potete fare per realizzarlo.

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.

Ecco un esempio di come potremmo impostare un obiettivo SMART per completare un corso di coaching per giovani madri:

- **Specifico:** Completare un corso di coaching di 18 ore per giovani madri per migliorare le mie capacità genitoriali e il mio benessere personale.
- **Misurabile:** Seguire i miei progressi frequentando tutte le sessioni del corso e completando tutti i compiti. Misurare il successo ricevendo un certificato di completamento alla fine del corso.
- **Realizzabile:** Ricercare i corsi di coaching per giovani madri e sceglierne uno che si adatti ai miei impegni e al mio budget. Organizzare l'assistenza ai bambini durante le sessioni del corso, se necessario.
- **Rilevante:** Migliorare le mie capacità genitoriali e il mio benessere personale è importante per me e porterà benefici sia a me che alla mia famiglia.
- **Limitato nel tempo:** Iscriverti a un corso di coaching per giovani madri entro il prossimo mese e completarlo entro 18 ore.

Comprendere le aspettative e l'impegno sia dell'allenatore che delle giovani madri.

La comprensione delle aspettative e dell'impegno sia del coach che delle giovani madri è una parte importante del processo di coaching. Seguite questi passaggi:

- **Stabilire obiettivi chiari:** All'inizio del processo di coaching, il coach e le giovani madri dovrebbero lavorare insieme per stabilire obiettivi chiari su ciò che sperano di ottenere attraverso il coaching. Questi obiettivi devono essere specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo (SMART).
- **Discutere le aspettative:** Il coach e le giovani madri devono discutere apertamente e onestamente le loro aspettative sul processo di coaching. In particolare, si deve discutere di ciò che ciascuna delle parti spera di ottenere, di quali saranno i loro ruoli e le loro responsabilità e di come lavoreranno insieme per raggiungere i loro obiettivi.
- **Stabilire l'impegno:** Sia il coach che le giovani madri devono impegnarsi nel processo di coaching perché abbia successo. Ciò significa essere disposti a investire tempo e sforzi per raggiungere i propri obiettivi, essere aperti al feedback e alle nuove idee e disposti ad apportare cambiamenti se necessario.
- **Comunicare regolarmente:** Una comunicazione regolare è fondamentale per garantire che le aspettative e l'impegno siano compresi e mantenuti durante il processo di coaching. Il coach e le giovani madri devono programmare incontri regolari per discutere i progressi, affrontare eventuali preoccupazioni o sfide e apportare le modifiche necessarie agli obiettivi o all'approccio.

Seguendo questi passaggi, sia l'allenatore che le giovani madri possono comprendere meglio le aspettative e l'impegno reciproco, il che può contribuire a garantire un'esperienza di coaching di successo.

Spiegazione della tempistica del corso e delle attività previste.

Il corso di Coaching, Soft Skills e Integrazione comprenderà 18 ore di apprendimento, suddivise in 12 ore di formazione in laboratorio e 6 ore di apprendimento online auto-diretto

incentrato sulle aree tematiche selezionate. Inoltre, durante le sessioni faccia a faccia, le giovani madri potranno ovviamente venire con i loro bambini piccoli e saranno le benvenute.

Il corso sarà suddiviso in lezioni settimanali o bisettimanali, della durata di due ore ciascuna. Ogni lezione comprende un'introduzione teorica agli argomenti, esercizi pratici, dinamiche di gruppo e spazio per la discussione e lo scambio di esperienze tra giovani madri.

Piano didattico

Modulo 1 - Introduzione al coaching per le giovani madri

Introduzione	Benvenuto e presentazione dell'istruttore e dei partecipanti. Attività per rompere il ghiaccio e conoscersi meglio: -Cinque veloce Se poteste presentarvi solo con cinque fatti, quali sarebbero? Fate il giro della sala e condividete i vostri cinque fatti veloci. Possono essere i programmi e i film preferiti, le cose che vi appassionano o il luogo in cui vivete.		
Durata totale dell'apprendimento	3 ore	Apprendimento basato su workshop	Apprendimento autonomo
		2 ore	1 ora

**Risultati
dell'apprendimento**

Conoscenza:

- Comprendere i principi di base e i benefici del coaching per le giovani madri
- Familiarità con le sfide e le opportunità che le giovani madri devono affrontare.
- Consapevolezza delle diverse metodologie e tecniche di coaching

Competenze:

- Capacità di instaurare un rapporto con le giovani madri.
- Capacità di porre domande aperte per suscitare intuizioni e auto-riflessione.
- Capacità di ascolto attivo e non giudicante.

Atteggiamenti:

- Empatia e compassione per le difficoltà affrontate dalle giovani madri.
- Rispetto per le esperienze e le prospettive uniche di ogni madre
- Un'mentalità di crescita che valorizza l'apprendimento e il miglioramento continui

**Materiali
necessari**

- Lavagna e pennarelli
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli
- Dispense sulla metodologia e sulle tecniche di coaching
- Script di visualizzazione guidata

- Materiale per esercizi di team-building (ad esempio, blocchi da costruzione, bende)

	Descrizione dell'attività	Durata (min)
Attività 1	Introduzione teorica al coaching • Spiegazione di cos'è e come funziona il coaching. • Panoramica della metodologia e delle tecniche di coaching Distribuire dispense sulla metodologia e sulle tecniche di coaching e aprire una discussione sui benefici del coaching per le giovani madri. Dispensa in PDF	20 minuti
Attività 2	<u>Identificazione di obiettivi e aspettative</u> • Discussione di gruppo su ciò che le giovani madri sperano di ottenere attraverso il coaching. • Definire obiettivi SMART (specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo). Comprendere le aspettative e l'impegno sia	30 minuti

Attività 3

dell'allenatore che delle giovani madri.	
<u>Esercizio pratico</u> • Esercizio di visualizzazione guidata per aiutare le giovani madri a creare una visione della loro vita ideale. <u>Passi:</u> • 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. • 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 del tempo per esplorare questa visione e renderla il più possibile vivida e dettagliata.	30 minuti

	- Quando siete pronti, aprite lentamente gli occhi e fate alcuni respiri profondi. Questo esercizio può aiutare a creare una visione chiara di ciò che si vuole nella vita e può essere un potente strumento di motivazione e di definizione degli obiettivi. - Condivisione e discussione di gruppo su quanto scoperto durante l'esercizio. Script di visualizzazione guidata in PDF	
Attività 4	<u>Dinamiche di gruppo</u> - Esercizio di gruppo per costruire la fiducia e migliorare le capacità di comunicazione. "Circolo di riflessione e sostegno" <u>Istruzioni:</u> - Chiedete a ciascuna madre di prendersi qualche minuto per riflettere sulle proprie esperienze come madre e come partecipante al corso di coaching. - Dopo aver avuto un po' di tempo per pensare, chiedete a ciascuna madre di	30 minuti

condividere le proprie riflessioni con il gruppo. • Dopo che ogni madre ha parlato, chiedete agli altri membri del gruppo di fornire sostegno e incoraggiamento, nonché eventuali suggerimenti o consigli. • Incoraggiate il gruppo ad ascoltarsi attivamente e ad essere rispettosi e non giudicanti. <u>Vantaggi:</u> Questa attività può aiutare le giovani madri che partecipano a un corso di coaching a sentirsi sostenute e connesse con altre che stanno vivendo esperienze simili. Può anche aiutare a costruire la fiducia e a migliorare le capacità di comunicazione, incoraggiando l'ascolto attivo e il dialogo rispettoso. Inoltre, questa attività può aiutare le madri a sentirsi più sicure delle proprie capacità genitoriali e fornire loro consigli e suggerimenti utili da parte dei loro coetanei. • Discussione sull'importanza del lavoro di squadra e della collaborazione per il raggiungimento degli obiettivi.	
Valutazione Feedback sulla sessione da parte delle giovani madri	

Valutazione dei risultati di apprendimento e dei progressi verso gli obiettivi in PDF

Fonti e
riferimenti
(se
applicabile)

Risorse e riferimenti per ulteriori letture e apprendimento.

- Federazione Internazionale di Coaching - Associazione Professionale di Coaching. (2022, 31 ottobre). Federazione internazionale dei coach. <https://coachingfederation.org/>
- Home | Coaching per la trasformazione. (2023, 12 gennaio). Coaching per la trasformazione. <https://www.coachingfortransformation.org/>
- Amazon.com: The Coaching Habit: Say Less, Ask More & Change the Way You Lead Forever: 9780978440749: Bungay Stanier, Michael: Books. (n.d.). <https://www.amazon.com/Coaching-Habit-Less-Change-Forever/dp/0978440749>

Modulo 2: Conoscenza di sé e sviluppo personale

Identificazione dei valori e delle convinzioni personali che influenzano la vita delle giovani madri.

Panoramica dei valori e delle convinzioni personali

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 informano 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.

Alcuni valori personali comuni sono il coraggio, la tolleranza, l'affidabilità, l'equità, l'altruismo, l'apprezzamento, l'empatia e la tenacia. Altri esempi sono l'autenticità, la realizzazione, l'avventura, l'autorità, l'autonomia, l'equilibrio, la bellezza, l'audacia, la compassione, la sfida, la cittadinanza, la comunità, la competenza, il contributo, la creatività e la curiosità. I valori personali sono le vere priorità della vita e tutto ciò che ritenete immensamente importante.



I valori personali influenzano le nostre azioni, le nostre relazioni e la nostra vita in generale. Ci guidano quando prendiamo decisioni importanti e possono influenzare il nostro sviluppo personale. Quando conoscete i vostri valori, la vostra carriera, le vostre relazioni personali e i vostri hobby, rifletteranno ciò che vi sta più a cuore. Conoscere i propri valori influisce sul proprio comportamento, in quanto si agisce in piena integrità con ciò che si è e si fa ciò che si dice. Prendete decisioni e azioni che rispettino questi valori.

Definizione degli obiettivi personali e professionali, tenendo conto delle responsabilità materne e di altre aree della vita.

Panoramica degli obiettivi personali e professionali

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 liscio sono: tenere sotto controllo i propri impegni, stabilire dei limiti e trovare del tempo per se stesse.

Gli obiettivi personali sono obiettivi a breve o lungo termine relativi al vostro stile di vita e alla vostra vita familiare. Si concentrano sul benessere, sulla felicità e sulle relazioni. Gli obiettivi professionali, invece, sono aspirazioni che vi aiutano ad avere successo nella vostra

carriera. Questi obiettivi si riferiscono alle vostre qualifiche, ai titoli di studio e ai risultati ottenuti nel mondo degli affari o dell'istruzione.



Per le giovani madri, gli obiettivi personali possono includere la cura della propria salute fisica e mentale, la possibilità di trascorrere del tempo di qualità con la propria famiglia e la costruzione di una vita familiare felice. Ad esempio, l'attuazione di una genitorialità positiva e l'utilizzo di soluzioni dolci per ogni sfida genitoriale può essere un obiettivo che cambia la vita e che può fare una grande differenza nella vita di una madre. Anche trovare un po' di tempo personale 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, facendo esercizio fisico o dedicando qualche minuto al giorno alla riflessione.

Gli obiettivi professionali delle giovani madri possono comprendere 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 le cose che si è in grado di fare. Le competenze che si scelgono 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.

Considerare le responsabilità materne e le altre aree della vita

Panoramica del sito che bilancia le responsabilità materne e altre aree della vita

Conciliare le responsabilità materne e gli altri ambiti della vita può essere una sfida per le giovani madri. Le madri lavoratrici sono un gruppo resistente, 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 alla famiglia è l'elemento di cui una madre lavoratrice ha più bisogno in primo luogo. Le giovani madri devono trovare un equilibrio tra il miglioramento della loro vita personale e professionale, tenendo conto delle responsabilità materne e degli altri ambiti della vita. Anche trovare un po' di tempo personale, di cui le giovani madri hanno bisogno, è importante. Questo può essere ottenuto uscendo una sera alla settimana (o al mese), ascoltando musica, scrivendo un diario, prendendo aria fresca e dedicando qualche minuto al giorno alla riflessione.

Alcuni consigli per le giovani madri che vogliono conciliare le responsabilità materne con i loro obiettivi professionali:

- **Stabilite obiettivi SMART:** Assicuratevi che i vostri obiettivi professionali siano Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Rilevanti e Tempificati. Questo vi aiuterà a rimanere concentrati e motivati.
- **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 buona strada.
- **Trovare sostegno:** Identificate le persone o le risorse che possono aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi. Tra queste potrebbero esserci mentori, colleghi o risorse online.
- **Dedicare tempo a se stessi:** È importante prendersi cura di se stessi e dedicare del tempo alla cura di sé. 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.

Foglio di lavoro della Ruota della vita

La Ruota della vita è un popolare strumento di coaching che aiuta le persone a valutare e riflettere sull'equilibrio e la soddisfazione nelle diverse aree della loro vita. La Ruota della vita è tipicamente rappresentata come un cerchio diviso in diversi segmenti, ognuno dei quali rappresenta una diversa area della vita. Le aree più comuni sono la carriera, le finanze, la salute, la famiglia e gli amici, le relazioni sentimentali, la crescita personale, il divertimento e lo svago e l'ambiente fisico.

Per compilare un foglio di lavoro della Ruota della vita, di solito si inizia valutando il livello di soddisfazione in ogni area della propria vita su una scala da 1 a 10. Potete quindi tracciare le vostre valutazioni sul diagramma della Ruota della vita tracciando una linea che colleghi i punti. In questo modo si ottiene una rappresentazione visiva di quanto la propria vita sia attualmente equilibrata o squilibrata.



Una volta completato il foglio di lavoro della Ruota della vita, potete usarlo per identificare le aree in cui vorreste apportare cambiamenti o miglioramenti. Potete quindi fissare degli obiettivi e creare un piano d'azione che vi aiuti a raggiungere un maggiore equilibrio e soddisfazione nella vostra vita.

Tecniche per gestire lo stress e l'ansia, come la meditazione, la respirazione consapevole e altre tecniche di rilassamento.

Panoramica delle tecniche di gestione dello stress e dell'ansia

Esistono diverse tecniche che le giovani madri possono utilizzare 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, la ricerca di modi sani per gestirlo e la richiesta di un supporto professionale.

Alcuni modi sani per gestire lo stress sono fare una breve passeggiata, fare esercizio fisico, parlare con gli amici o la famiglia 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.

Esercizio: Meditazione guidata e tecniche di respirazione

Un esercizio che combina la meditazione guidata e le tecniche di respirazione è la meditazione mindfulness. 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.

Ecco come fare:

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.



Piano didattico

Modulo 2: Conoscenza di sé e sviluppo personale

Introduzione	Questo modulo è pensato per le giovani madri che vogliono esplorare i propri valori e le proprie convinzioni, fissare obiettivi personali e professionali e apprendere tecniche per gestire lo stress e l'ansia.		
Durata totale dell'apprendimento	3 ore	Apprendimento basato su workshop	Apprendimento autonomo
		2 ore	1 ora
Risultati dell'apprendimento	Conoscenza: • Comprendere l'importanza dell'autoconsapevolezza e dell'autoriflessione. • Conoscenza delle diverse personalità e degli stili di apprendimento • Comprendere l'impatto dei valori e delle convinzioni sul comportamento Competenze: • Capacità di identificare i punti di forza personali e le aree di miglioramento. • Capacità di fissare e raggiungere obiettivi personali. • Capacità di utilizzare tecniche di riflessione per ottenere approfondimenti e apprendimento. Atteggiamenti: • Impegno nella crescita e nello sviluppo personale • Apertura al feedback e alle critiche costruttive		

**Materiali
necessari**

- Volontà di assumersi la responsabilità del proprio apprendimento e della propria crescita.
- Lavagna e pennarelli
- Dispense con esercizi sui valori e le convinzioni personali
- Carta e penna
- Musica di rilassamento

	Descrizione dell'attività	Durata (min)
Attività 1	<u>Identificazione dei valori e delle convinzioni personali</u> • Panoramica dei valori e delle convinzioni personali • Esercizio: Chiarimento dei valori e delle convinzioni • Discussione di gruppo su valori e convinzioni Dispense con valori e convinzioni personali in PDF	30 minuti
Attività 2	<u>Definizione di obiettivi personali e professionali</u> • Panoramica degli obiettivi personali e professionali	30 minuti

	• Esercizio: Foglio di lavoro per la definizione degli obiettivi - <u>Apprendimento auto-diretto</u> • Discussione di gruppo sulla definizione degli obiettivi Foglio di lavoro per la definizione degli obiettivi in PDF	
Attività 3	<u>Considerare le responsabilità materne e le altre aree della vita</u> • Panoramica sul bilanciamento delle responsabilità materne e delle altre aree della vita • Esercizio: Foglio di lavoro della Ruota della vita - <u>Apprendimento autogestito</u> <u>Istruzioni:</u> Per compilare un foglio di lavoro della Ruota della vita, in genere si inizia valutando il livello di soddisfazione in ogni area della propria vita su una scala da 1 a 10. Potete quindi tracciare le vostre valutazioni sul diagramma della Ruota della vita tracciando una linea che colleghi i punti. In questo modo si ottiene una rappresentazione visiva di quanto la	20 minuti

	propria vita sia attualmente equilibrata o squilibrata. • Discussione di gruppo sul bilanciamento delle responsabilità Foglio di lavoro della Ruota della vita in PDF	
Attività 4	<u>Tecniche per gestire lo stress e l'ansia</u> • Panoramica delle tecniche di gestione dello stress e dell'ansia • Esercizio: Meditazione guidata e tecniche di respirazione <u>Ecco come fare:</u> • Sdraiatevi sulla schiena con le gambe distese e le braccia lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso l'alto. • Concentrate l'attenzione lentamente e deliberatamente su ogni parte del corpo, in ordine, dalla punta dei piedi alla testa o dalla testa ai piedi. • Siate consapevoli di tutte le sensazioni, emozioni o pensieri associati a ciascuna parte del corpo. Durante l'esercizio, se le sensazioni fisiche o i pensieri interrompono la meditazione,	

	annotare l'esperienza e poi riportare l'attenzione sul corpo. • Discussione di gruppo sulla gestione dello stress e dell'ansia	
Attività 5	<u>Dinamiche di gruppo e discussione</u> • Discussioni in piccoli gruppi su esperienze e riflessioni personali • Discussione in grande gruppo sulle intuizioni e sui risultati ottenuti	30 minuti
Valutazione	Breve quiz per valutare la comprensione degli argomenti trattati. <u>Risposte:</u> Identificazione dei valori e delle convinzioni personali: a) Auto-riflessione b) Falso c) Onestà Definizione degli obiettivi personali e professionali: a) Obiettivi personali b) Vero c) ottenere una posizione di leadership nella mia attuale organizzazione. Considerare le responsabilità materne e altre aree della vita:	

- a) Vero
- b) Stabilire dei limiti, dare priorità ai compiti e delegare quando possibile.
- c) impegnarsi in attività regolari di cura di sé, come la meditazione, gli hobby o la ricerca di sostegno da parte di familiari e amici.

Tecniche per gestire lo stress e l'ansia:

- a) Mindfulness
- b) Vero
- c) esercizi di respirazione profonda o la pratica di tecniche di rilassamento come lo yoga.

Quiz in PDF

**Fonti e
riferimenti

(Se
applicabile)**

Risorse e riferimenti per ulteriori letture e apprendimento.

- Brown, K. W. e Ryan, R. M. (2003). I benefici dell'essere presenti: la mindfulness e il suo ruolo nel benessere psicologico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cameron, J. (2002). *La via dell'artista: A Spiritual Path to Higher Creativity*. Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Covey, S. R. (1989). *Le sette abitudini delle persone altamente efficaci*. Simon & Schuster.

Modulo 3: Comunicazione e relazioni interpersonali

**Migliorare la comunicazione con il partner, i figli, la famiglia e gli amici,
imparando a esprimere le emozioni e i bisogni in modo chiaro e assertivo.**

Importanza della comunicazione efficace nella costruzione e nel mantenimento di relazioni sane.

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 importante di qualsiasi relazione, comprese quelle con amici e familiari, ma può essere particolarmente importante nelle relazioni sentimentali.

Una buona comunicazione può contribuire a migliorare la vostra relazione in vari modi: Può ridurre al minimo il cumulo di pensieri, 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.

Le sfide che le giovani madri possono affrontare nella comunicazione con il partner, i figli, la famiglia e gli amici.

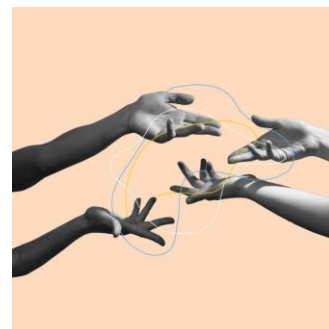
Sono molte le sfide che le giovani madri possono affrontare nella comunicazione con il partner, i figli, la famiglia e gli amici. Alcune di queste sfide possono includere la ricerca di un equilibrio tra lavoro e vita familiare e la gestione delle critiche per le loro scelte. Una comunicazione efficace con i bambini 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.

Concetto di comunicazione assertiva e vantaggi del suo utilizzo in diverse relazioni.

La comunicazione assertiva è una forma di comunicazione in cui un individuo esprime i propri sentimenti e bisogni personali in modo diretto ma rispettoso. Si basa sul rispetto

reciproco e può aiutare a esprimersi in modo efficace e a difendere il proprio punto di vista, rispettando i diritti e le convinzioni degli altri.

La comunicazione assertiva ha molti vantaggi. Può aiutare ad acquisire fiducia e autostima, a comprendere e riconoscere i propri sentimenti, a guadagnarsi il rispetto degli altri, a migliorare le capacità comunicative e sociali e ad avere relazioni più positive con amici, familiari e altri. Può anche aiutare a ridurre lo stress e la rabbia, migliorare le capacità di coping e consentire una comunicazione più efficace, efficiente ed empatica.



I diversi stili di comunicazione (passivo, aggressivo, passivo-aggressivo, assertivo) e il loro impatto sulle relazioni.

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.

- 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 portare a confusione e fraintendimenti.
- **La comunicazione assertiva**, invece, si basa sul rispetto reciproco e può contribuire a migliorare le relazioni permettendo agli individui di esprimere i propri bisogni e desideri in modo diretto ma rispettoso. Può contribuire a ridurre lo stress e la rabbia, a migliorare le capacità di coping e a consentire una comunicazione più efficace, efficiente ed empatica.

Suggerimenti su come esprimere emozioni e bisogni in modo chiaro e assertivo.

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

Sviluppo delle capacità di risolvere i conflitti e di affrontare situazioni impegnative, come la sfida di conciliare le responsabilità materne con altre attività e relazioni.

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. Ecco alcuni suggerimenti:

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.

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 produrre soluzioni che soddisfino le esigenze di tutti.

Importante: identificare l'**origine di un conflitto** può essere impegnativo, ma è un passo importante per risolverlo. Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutare a identificare l'origine di un conflitto:

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

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

Le domande aperte sono domande a cui non si può rispondere con un semplice "sì" o "no" e incoraggiano la persona a fornire informazioni più dettagliate. Ecco alcuni esempi di domande aperte che possono aiutare a identificare la fonte di un conflitto:

- Può dirmi qualcosa di più su quello che è successo?

- Come si è sentito?
- Cosa pensate abbia causato questo conflitto?
- Di cosa avete bisogno per risolvere questo conflitto?
- Quale sarebbe, secondo voi, una soluzione equa a questo problema?



Importante: 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, permettete loro 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.

Analizzare le emozioni significa fare un passo indietro e riflettere su ciò che si prova e perché. Ecco alcuni passi che possiamo seguire per analizzare le nostre emozioni:

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

Identificate le vostre emozioni: Prendetevi del tempo per identificare le emozioni che provate. Potete usare una tabella dei sentimenti o altri strumenti per aiutarvi a dare un nome alle vostre emozioni.

Riflettere sulla situazione: Pensate a ciò che è successo e a ciò che può aver scatenato le vostre emozioni.

Considerate i vostri pensieri: Prestate attenzione ai pensieri che vi passano per la mente e a come possono influenzare le vostre emozioni.

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

Seguendo questi passaggi, possiamo comprendere meglio ciò che proviamo e perché, il che può aiutarci a gestire le nostre emozioni in modo più efficace.

Piano didattico

Modulo 3: Comunicazione e relazioni interpersonali

Introduzione	Questo modulo fornirà le basi teoriche per la comprensione degli stili e delle tecniche di comunicazione, nonché esercizi pratici per sviluppare e mettere in pratica abilità comunicative efficaci. Esploreremo il concetto di comunicazione assertiva e i suoi benefici, discutendo anche l'impatto dei diversi stili di comunicazione sulle relazioni. Attraverso le dinamiche di gruppo e lo spazio per la discussione e lo scambio di esperienze, i partecipanti avranno l'opportunità di riflettere sui propri modelli di comunicazione e di identificare le aree di miglioramento.		
Durata totale dell'apprendimento	3 ore	Apprendimento basato su workshop	Apprendimento autonomo
		2 ore	1 ora

Risultati dell'apprendi- mento	<u>Conoscenza:</u> • Comprendere l'importanza di una comunicazione efficace nella costruzione di relazioni. • Conoscenza dei diversi stili di comunicazione e del loro impatto • Familiarità con le barriere più comuni che ostacolano una comunicazione efficace
	<u>Competenze:</u> • Capacità di comunicare in modo chiaro e assertivo. • Capacità di ascolto attivo ed empatico. • Capacità di dare e ricevere feedback in modo costruttivo
	<u>Atteggiamenti:</u> • Rispetto per i diversi stili di comunicazione e le differenze culturali • Disponibilità a lavorare per costruire relazioni positive. • Credenza nel valore della collaborazione e del lavoro di squadra
Materiali necessari	• Dispense che riassumono i concetti chiave e i suggerimenti. • Schede di scenario per gli esercizi di gruppo • Materiale di scrittura per la riflessione individuale e il piano d'azione

Descrizione dell'attività

Durata (min)

Attività 1

Introduzione

- Spiegare l'importanza di una comunicazione efficace nella costruzione e nel mantenimento di relazioni sane.

Una comunicazione efficace è una componente vitale per costruire e mantenere relazioni sane, sia nella vita personale che in quella professionale. In questo modulo ci concentreremo sul miglioramento della comunicazione con il partner, i figli, la famiglia e gli amici, imparando a esprimere le emozioni e i bisogni in modo chiaro e assertivo e sviluppando le abilità per risolvere i conflitti e affrontare le situazioni difficili. Per le giovani madri, che spesso si trovano ad affrontare la sfida di conciliare le responsabilità materne con altre attività e relazioni, le abilità comunicative possono essere particolarmente critiche.

- Discutere le sfide che le giovani madri possono affrontare nella comunicazione con il partner, i figli, la famiglia e gli amici.

10 minuti

Attività 2

Introduzione teorica

20 minuti

	• Spiegare il concetto di comunicazione assertiva e i vantaggi del suo utilizzo in diverse relazioni. • Discutere i diversi stili di comunicazione (passivo, aggressivo, passivo-aggressivo, assertivo) e il loro impatto sulle relazioni. Fornire suggerimenti su come esprimere emozioni e bisogni in modo chiaro e assertivo.	
Attività 3	<u>Dinamiche di gruppo ed esercitazioni pratiche</u> • Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e assegnate a ciascuno di essi uno scenario che comporta una sfida comunicativa. • I gruppi giocheranno lo scenario e si eserciteranno a usare le abilità di comunicazione assertiva. • Dopo ogni gioco di ruolo, chiedete agli altri gruppi di fornire feedback e suggerimenti per il miglioramento. • Facilitare una discussione di gruppo per riflettere sugli esercizi e condividere le esperienze di utilizzo della comunicazione assertiva in diverse situazioni.	45 minuti

	Schede di scenario in PDF	
Attività 4	<u>Spazio per la discussione e lo scambio di esperienze</u> • Aprire ai partecipanti la possibilità di condividere le loro esperienze di sfide e successi nella comunicazione con partner, figli, familiari e amici. • Incoraggiare i partecipanti a porre domande e a chiedere consigli al gruppo.	20 minuti
Attività 5	<u>Apprendimento autogestito - Riflessione individuale e piano d'azione</u> • Fornite ai partecipanti una dispensa che riassume i concetti chiave e i suggerimenti trattati nel modulo. • Chiedete ai partecipanti di riflettere sui loro attuali modelli di comunicazione e di identificare le aree di miglioramento. • I partecipanti creeranno un piano d'azione che delineerà le misure specifiche che adotteranno per migliorare la comunicazione con il partner, i figli, la famiglia e gli amici.	30 minuti

	Dispensa e piano d'azione in PDF	
Valutazione	Un breve quiz alla fine del modulo per valutare la comprensione dei concetti trattati da parte dei partecipanti.	
	Quiz brevi in PDF	
Fonti e riferimenti (se applicabile)	<u>Risorse e riferimenti per ulteriori letture e apprendimento.</u> ● C. (2023, 16 giugno). Comunicazione assertiva: Definizione, esempi e suggerimenti. Coursera. https://www.coursera.org/articles/assertive-communication ● Abilità di assertività: Definizione, esempi e suggerimenti. (2023, 4 febbraio). Indeed.com. https://www.indeed.com/career-advice/career-development/assertiveness-skills ● Corsi di comunicazione: Migliorare le capacità di parlare e scrivere Udemy. (n.d.). https://www.udemy.com/courses/business/communications/	

Modulo 4: Pianificazione e organizzazione

Tecniche di gestione del tempo e della routine quotidiana, come la definizione delle priorità, la creazione di un'agenda, la delega dei compiti e la gestione degli imprevisti.

Introduzione teorica

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 di fare tutto. Stabilire degli obiettivi aiuta a innescare nuovi comportamenti, a guidare la concentrazione e a mantenere lo sprint 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.

Tecniche di gestione del tempo e della routine quotidiana:



Stabilire le priorità: Stabilire quali sono i compiti più importanti e da portare a termine per primi. Creare un elenco di attività per avere un'unica visione di tutto ciò che è necessario fare in primo luogo.

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, a utilizzare 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 aiutare a 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.

Definizione delle priorità e definizione di obiettivi realistici, tenendo conto dei limiti e delle possibilità di ogni giovane madre.

Introduzione teorica

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 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, a utilizzare il tempo in modo oculato, 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.

Definizione degli obiettivi

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.

Esempi di obiettivi a breve e a lungo termine:

Obiettivi a breve termine: Sono obiettivi che possono essere raggiunti in un periodo relativamente breve, come pochi giorni o settimane. Ad esempio, possono essere la conclusione di un progetto a lavoro, il risparmio per una vacanza o l'apprendimento di una nuova abilità.

Obiettivi a lungo termine: Sono obiettivi che richiedono più tempo per essere raggiunti, ad esempio diversi mesi o anni. Ad esempio, l'acquisto di una casa, l'avvio di un'attività o il conseguimento di una laurea.

Per stabilire i propri obiettivi, seguite i seguenti passi:

- **Identificate i vostri valori e le vostre priorità:** Determinare ciò che è più importante per voi e ciò che volete ottenere.
- **Stabilite obiettivi specifici e misurabili:** Assicuratevi che i vostri obiettivi siano chiari e misurabili, in modo da poter monitorare i vostri progressi.
- **Creare un piano d'azione:** Suddividete i vostri obiettivi in passi più piccoli e stabilite quali azioni dovete intraprendere per raggiungerli.
- **Seguire i progressi:** Verificate regolarmente i vostri progressi verso gli obiettivi e modificate il vostro piano se necessario.

Piano didattico

Modulo 4: Pianificazione e organizzazione

Introduzione	Questo piano di lezioni di 2 ore fornirà alle giovani madri le tecniche per gestire il proprio tempo e la routine quotidiana, stabilire le priorità, fissare obiettivi realistici e affrontare gli imprevisti.		
Durata totale dell'apprendimento	3 ore	Apprendimento basato su workshop	Apprendimento autonomo
		2 ore	1 ora
Risultati dell'apprendimento	<u>Conoscenza:</u> ● Comprendere l'importanza della pianificazione e dell'organizzazione per raggiungere gli obiettivi. ● Conoscenza di diversi strumenti e tecniche di pianificazione e organizzazione ● Familiarità con gli ostacoli più comuni alla pianificazione e all'organizzazione efficaci		

**Materiali
necessari**

Competenze:

- Capacità di fissare obiettivi SMART e di sviluppare piani d'azione.
- Capacità di stabilire le priorità dei compiti e di gestire il tempo in modo efficace.
- Capacità di utilizzare strumenti come liste di cose da fare e calendari per rimanere organizzati.

Atteggiamenti:

- Un approccio di iniziativa alla definizione degli obiettivi e alla pianificazione
- La volontà di adattare i piani al mutare delle circostanze.
- La convinzione del valore della pianificazione e dell'organizzazione per raggiungere il successo.

- Lavagna e pennarelli
- Dispense sulla gestione del tempo e sulle tecniche di definizione degli obiettivi.
- Quaderni e penne per i partecipanti
- Timer o orologio per tenere traccia del tempo.
- Carta per lavagna e foglietti adesivi
- Un modello di agenda

Descrizione dell'attività

Durata (min)

Attività 1

Introduzione

Diventare madre è un'esperienza che cambia

10 minuti

	la vita e che richiede un adattamento significativo della routine e delle priorità quotidiane. Le giovani madri spesso affrontano sfide uniche nel bilanciare le esigenze della genitorialità, del lavoro e degli obiettivi personali. La gestione del tempo e la definizione degli obiettivi sono abilità essenziali che possono aiutare le giovani madri a gestire efficacemente le loro responsabilità e a raggiungere i loro obiettivi.	
Attività 2	<u>Introduzione teorica</u> Discutere l'importanza della gestione del tempo e della definizione degli obiettivi per le giovani madri. Spiegare i concetti di definizione delle priorità, creazione di un'agenda, delega dei compiti e gestione degli imprevisti.	15 minuti
Attività 3	<u>Esercizio pratico</u> Chiedete ai partecipanti di completare un esercizio di verifica del tempo per identificare come spendono attualmente il loro tempo. Discutete i risultati in gruppo e identificate le aree di miglioramento. <i>Una verifica del tempo è un esame del modo in cui si spende il proprio tempo, in modo da poter fare scelte più</i>	30 minuti

	<i>intenzionali con i minuti e le ore delle proprie giornate. Si tratta di documentarsi per un periodo (idealmente una settimana), registrando le attività e la quantità di tempo che si dedica a ciascuna di esse.</i> Esercizio di controllo del tempo in PDF	
Attività 4	Dinamiche <u>di gruppo</u> Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete loro di creare una routine quotidiana per una giornata tipica della loro vita, tenendo conto delle loro priorità e dei loro obiettivi. Dopo che i gruppi hanno completato le loro routine, invitateli a presentare le loro idee al resto del gruppo e a fornire un feedback reciproco.	30 minuti
Attività 5	<u>Definizione degli obiettivi</u> Discutete dell'importanza di fissare obiettivi realistici e di stabilire un piano d'azione per raggiungerli. Fornire esempi di obiettivi a breve e a lungo termine e guidare i partecipanti nel processo di definizione dei propri obiettivi.	30 minuti

	Esercizio di definizione dei propri obiettivi in PDF	
Attività 6	<u>Apprendimento autogestito:</u> • Esercizio a casa (20 minuti): Chiedete ai partecipanti di completare un modello di agenda per una settimana tipo della loro vita, considerando le loro priorità e i loro obiettivi. Chiedete loro di riflettere sui progressi fatti finora nella gestione del tempo e nel raggiungimento degli obiettivi. • Riflessione (10 minuti): Chiedete ai partecipanti di riflettere su ciò che hanno imparato durante la sessione e su come intendono applicare le tecniche apprese nella loro vita quotidiana. Pianificatore settimanale in PDF	30 minuti
Valutazione	Al termine della sessione, proporre un breve quiz per valutare la comprensione da parte dei partecipanti dei concetti trattati nella sessione. Chiedete loro di riflettere sui progressi fatti finora nella gestione del tempo e nel raggiungimento degli obiettivi e di fornire un feedback sulla sessione. <u>Risposte:</u> 1. c) Definire le priorità dei compiti	

2. c) Definire obiettivi in linea con le proprie capacità e risorse.
3. c) Avviare un'attività commerciale entro i prossimi sei mesi.
4. a) Limitazione: Mancanza di sonno, Possibilità: Flessibilità negli orari
5. c) Valutare la propria situazione attuale, definire gli obiettivi e creare un piano d'azione.

Quiz brevi in PDF

**Fonti e
riferimenti
(Se
applicabile)**

Risorse e riferimenti per ulteriori letture e apprendimento.

- Griffeth, L. L. (n.d.). Gestione del tempo: 10 strategie per una migliore gestione del tempo. UGA Cooperative Extension.
<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042>
- Pettit, M. (2022, 20 gennaio). 8 strategie di gestione del tempo per persone impegnate. Lifehack.
<https://www.lifehack.org/821945/time-management-strategies>
- Leveille, L. (2022, 7 aprile). 11 strategie di gestione del tempo per manager impegnati. Officevibe. <https://officevibe.com/blog/time-management-strategies>

Modulo 5: Sviluppo delle competenze genitoriali

Imparare a conoscere le diverse fasi dello sviluppo infantile, per comprendere i bisogni e i comportamenti dei bambini.

Panoramica delle fasi di sviluppo del bambino

Le tappe dello sviluppo sono definite da pietre miliari. Una pietra miliare è una sorta di marcatore che indica dove ci si trova durante il viaggio. Il termine deriva dal termine letterale

di pietra che veniva usato per segnare il passaggio di ogni miglio sulle prime strade. Gli esperti di sviluppo infantile dividono le tappe dello sviluppo in cinque periodi, dalla nascita ai 18 anni. In ogni fase, gli operatori sanitari si aspettano che i bambini raggiungano determinati traguardi di sviluppo. Le cinque fasi dello sviluppo sono:

- Dalla nascita ai 18 mesi: Dal neonato alla prima infanzia
- Da 18 mesi a 3 anni: Bambini piccoli
- Da 3 a 5 anni: Scuola dell'infanzia
- Da 6 a 12 anni: Età scolare
- Da 13 a 18 anni: Adolescenza



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

Comprendere i bisogni e i comportamenti dei bambini

Secondo la pediatra Claudia Gold, concentrarsi solo sul comportamento può indurci a interpretare e diagnosticare in modo errato i nostri figli. La dottoressa sostiene che dobbiamo andare oltre il comportamento e concentrarci sul messaggio sottostante, poiché trasmette qualcosa di più significativo e profondo. La comunicazione può assumere la forma del comportamento. Se il vostro 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 replicano ciò che vedono, quindi modellate il comportamento che volete che mostri comportandovi in quel modo.

Per controllare il comportamento irrispettoso dei bambini si possono usare diverse tattiche. Ignorare i comportamenti che cercano attenzione è una tattica. Uno degli effetti negativi più potenti è l'ignoranza selettiva. Un'altra tattica è quella di individuare la fonte del comportamento. Un comportamento irrispettoso potrebbe essere il modo in cui vostro figlio

vi comunica che qualcosa non va. Il comportamento è una forma di comunicazione. Quando il bambino si comporta in modo maleducato o ha un atteggiamento scorretto, può essere importante mantenere la calma.

Per scegliere la linea d'azione migliore è necessario identificare la causa alla base del comportamento irrispettoso. Il comportamento irrispettoso è forse il modo in cui vostro figlio vi comunica che qualcosa non va. Il comportamento è un tipo di comunicazione. Indagate ulteriormente e chiarite le potenziali cause del comportamento facendo domande.

Dare l'esempio e usare un linguaggio incoraggiante può aiutare i bambini a sviluppare un comportamento accettabile, perché imparano per imitazione. I bambini attraversano molte fasi dello sviluppo che hanno un impatto sulle loro capacità fisiche, cognitive, sociali ed emotive. I genitori possono promuovere la crescita e lo sviluppo dei loro figli conoscendo queste fasi.

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, prevengono le conseguenze indesiderate e favoriscono i legami positivi tra genitori e figli.

Se consideriamo alcuni degli stili presi in considerazione da Baumrind (1971), troviamo sostanziali variazioni nel legame educativo con la quantità di intensità emotiva, il controllo emotivo, la comunicazione e/o i requisiti di maturità:

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 giovani 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. Nel 1983 McCoby e Martin hanno classificato questa moda in due categorie:

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

Stile negligente: Quando i genitori non adempiono ai loro doveri genitoriali, i loro figli sviluppano una mancanza di responsabilità nel corso della loro vita, pur ricevendo i requisiti fondamentali (fisici, sociali, psicologici e intellettuali).

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 dei 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 fattore.

I figli devono sapere che i genitori li amano a prescindere, 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 spianata ogni giorno e, sebbene la ricerca abbia scoperto molti concetti che possono portare a un'istruzione più efficace, non sempre c'è la linearità che genitori e insegnanti cercano.

Le strategie per affrontare sfide specifiche, come la nanna, l'alimentazione e la disciplina, tengono conto delle preferenze e delle esigenze di ciascun bambino.

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.

Creare l'atmosfera spegnendo la TV nelle prime ore della sera, abbassando le luci, muovendosi più lentamente e parlando 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'esercizio fisico 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, un pigiama accogliente, il lavaggio dei denti, la lettura a letto e i baci, 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 all'incirca alla stessa ora e 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 è molto importante essere coerenti.

Sfide e strategie di alimentazione

Diversi fattori possono contribuire ai problemi di alimentazione. Per favorire il momento del pasto più sicuro, rilassato e piacevole, gli assistenti devono fornire un supporto adeguato alle capacità, ai talenti e alle esigenze del bambino.

La crescita fisica e intellettuale dell'intero organismo di un bambino è intimamente correlata alla sua capacità di alimentarsi. La capacità di alimentarsi può essere ostacolata da un disturbo, una condizione o una disabilità. Molti bambini adottati presentano varie disabilità, esigenze mediche particolari o problemi di alimentazione. Di conseguenza, hanno bisogno di una nuova serie di tecniche di alimentazione.



Numerosi 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.

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

Riducete i tempi di alimentazione: Considerate l'opportunità di limitare gli orari dei pasti e delle poppate a non più di 30 minuti alla volta. È più probabile che un neonato o un bambino inizi a bruciare più calorie di quelle che consuma per via orale quanto più a lungo gli viene chiesto di partecipare a una poppata o a un pasto.

Osservare i segnali di alimentazione: Nutrite i neonati e i bambini piccoli prestando attenzione ai loro segnali di alimentazione. Questo significa osservare i segnali che indicano che hanno fame, che sono pronti per una pausa o che stanno per finire.

Osservare i segnali di fame: I bambini possono mostrare segni di fame portandosi le mani alla bocca, succhiando giocattoli o dita, aprendo la bocca, leccandosi le labbra, girando la testa verso le persone e le fonti di cibo, dimenandosi e muovendosi di più, tubando e sorridendo alle fonti di cibo, guardando e/o raggiungendo il cibo, emettendo suoni specifici o chiedendo il cibo, oppure agitandosi e singhiozzando.

Tenete d'occhio ulteriori indicazioni: I bambini possono smettere di succhiare per lunghi periodi o del tutto, chiudere la bocca, allontanare la testa dalle persone e dal cibo, sbadigliare, appisolarsi durante la poppata, avere il corpo floscio, stendere le mani e le gambe, spingere via il cibo con le mani, agitarsi e piangere, o una qualsiasi combinazione di questi comportamenti.

Osservate le preferenze del bambino: Piangere, agitarsi, cambiare colore in rosso o più scuro sono indizi tardivi del fatto che un bambino ha fame o si sta arrabbiando quando i suoi segnali di smettere vengono ignorati o non rispettati. Poiché tutti i bambini si nutrono meglio quando sono calmi e svegli, è consigliabile catturare il bambino prima che compaiano questi segnali. Rispettando le preferenze del bambino, i pasti saranno più piacevoli.



Modificare gli orari: Modificare un po' il programma di alimentazione. Ad esempio, offrire poppate più abbondanti e meno frequenti o poppate più piccole e più frequenti. Osservare le indicazioni del bambino è fondamentale!

Mantenere il ritmo: Quando si alimenta o si mangia con i neonati o i bambini, cercate di ritmarli. Il ritmo incoraggia i bambini a sviluppare modelli di suzione regolari, riduce l'aspirazione e la tosse, diminuisce la probabilità di perdite di liquidi e di rigurgiti, offre

l'opportunità di fare pause di riposo e aumenta la resistenza. Il ritmo di alimentazione insegna ai bambini più grandi a mangiare in modo sicuro a una velocità ragionevole, a masticare e deglutire correttamente il cibo e a ridurre il rischio di soffocamento. Utilizzate solo un ritmo di alimentazione sicuro e confortevole per il bambino o il ragazzo.

Attrezzatura

Utilizzare gli strumenti adeguati: Utilizzare strumenti per l'alimentazione adatti alle esigenze specifiche del neonato o del bambino. Utilizzate biberon e tettarelle speciali per i bambini che hanno difficoltà a deglutire o a succhiare; tettarelle più morbide per i bambini che hanno più difficoltà; o cucchiaini e tazze più piccoli, a misura di bambino, che si adattano alla bocca e alle mani del bambino e consentono di mangiare e autoalimentarsi con maggiore successo. A titolo di esempio, utilizzate tettarelle e sistemi di biberon a flusso lento per i bambini che hanno problemi con un flusso più veloce.

Aggiungere più assistenza: Utilizzare un sedile o una sedia che offra al bambino il miglior posizionamento e sostegno possibile e, se necessario, fornirgli un ulteriore supporto fisico. Asciugamani o coperte ripiegate, cuscini, gommapiuma e peluche per il corpo del bambino, oppure scatole, valigie, panche, sgabelli, contenitori, libri, legno ecc. per i piedi del bambino possono servire da supporto.



Dare cibi e liquidi appropriati: Per ridurre il pericolo di soffocamento, cercate di dare ai neonati e ai bambini piccoli alimenti e liquidi che siano accettabili per mordere, masticare e inghiottire, nonché bocconi e sorsi della giusta dimensione.

Fornire giocattoli "calmanti": Prima e dopo la poppata, provate a dare al bambino un ciuccio o un giocattolo dentale/sensoriale per calmare, organizzare e sviluppare la consapevolezza orale.

Posizionamento

Assumere la posizione: Rispettare sempre i principi fondamentali del posizionamento per tutti i neonati e i bambini.

Elevare: Nutrire sempre i neonati e i bambini in piedi, preferibilmente con un angolo di 30-45 gradi. Evitate di dar loro da mangiare quando sono sdraiati sulla schiena o senza alcuna elevazione, perché ciò può causare soffocamento, vomito e altri problemi medici significativi.

Mantenere la postura eretta: Per mantenere cibo e liquidi nello stomaco dei neonati e dei bambini dopo tutte le poppate, cercate di tenerli in posizione eretta per almeno 15-45 minuti. Per farlo, potete tenerli in braccio, farli sedere nel loro seggiolino o usare un cuneo, una coperta o un asciugamano ben confezionati e di altezza adeguata.



Mantenere la sicurezza: Quando si dà da mangiare a un bambino, sedersi all'altezza degli occhi per aiutarlo a mantenere l'allineamento corretto per mangiare e bere correttamente.

Risorse aggiuntive

Regolate le cose gradualmente: Quando si apportano cambiamenti, iniziare a modificare un aspetto del modo in cui si alimenta un neonato o un bambino alla volta. Può essere frustrante e impegnativo determinare quali modifiche sono riuscite e quali no quando ci sono troppi cambiamenti in una volta sola.

Effettuare valutazioni: Se un neonato o un bambino tossisce, soffoca o boccheggia, smettete di dargli da mangiare. Queste sono indicazioni che qualcosa non va nella procedura di alimentazione e che deve essere esaminato e risolto prima di continuare.

Non fate pressione sul bambino: Non costringete mai un neonato o un bambino a mangiare con la forza. Prima di dare loro pasti e pappe, cercate di tranquillizzarli il più possibile. Inoltre, prestate attenzione a qualsiasi indicazione che possa dare.

Incoraggiare l'autosufficienza: Per sviluppare le competenze fondamentali, incoraggiate i neonati e i bambini a esercitarsi a nutrirsi da soli ogni volta che è possibile. Per fare questo, si possono dare al bambino posate e tazze con cui esercitarsi a ogni pasto o aiutarlo delicatamente a tenere il biberon mentre gli si dà da mangiare. Un ottimo modo per far osservare ai bambini come mangiano e bevono gli altri è cenare con loro.

Ogni bambino è un individuo e così come lo è 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. Per comprendere meglio le capacità e le esigenze uniche di un bambino e le attrezzature precise necessarie per sostenerne la crescita e lo sviluppo, è essenziale esaminare ogni bambino in modo indipendente in tutte le aree di sviluppo. Ciò può comportare l'impiego delle tecniche sopra menzionate e la richiesta di assistenza supplementare alle autorità locali.

Piano didattico

Modulo 5: Sviluppo delle competenze genitoriali

Introduzione

In questo modulo ci immergeremo nell'affascinante viaggio della genitorialità, dotandovi di conoscenze e strategie preziose per

attraversare le diverse fasi dello sviluppo infantile e soddisfare efficacemente le esigenze e i comportamenti dei vostri figli.

Fare il genitore è un ruolo appagante ma impegnativo, che richiede un apprendimento e un adattamento continuo. Comprendendo le varie fasi dello sviluppo infantile, si potranno comprendere le esigenze e i comportamenti unici dei bambini nei diversi momenti della loro crescita. Questa comprensione costituisce la base per fornire cure, assistenza e sostegno adeguati per il loro benessere generale.

In questo modulo esploreremo gli aspetti teorici dello sviluppo infantile, esaminando le dimensioni fisica, cognitiva e socio-emotiva. Scopriremo le tappe fondamentali, le caratteristiche e i modelli associati a ciascuna fase, aiutandovi a comprendere a fondo la traiettoria di crescita del vostro bambino.

**Durata totale
dell'apprendiment
o**

3 ore	Apprendimento basato su workshop	Apprendimento autonomo
	2 ore	1 ora

**Risultati
dell'apprendiment
o**

Conoscenza:

- Comprendere le basi dello sviluppo infantile
- Conoscenza dei diversi stili genitoriali e del loro impatto sui bambini
- Familiarità con le sfide e le opportunità che i genitori devono affrontare.

Competenze:

- Capacità di fornire supporto emotivo e guida ai bambini.
- Capacità di stabilire e far rispettare i limiti e le aspettative.

**Materiali
necessari**

- Capacità di comunicare efficacemente con i bambini

Atteggiamento:

- La convinzione dell'importanza di una genitorialità positiva
- L'impegno a costruire relazioni forti e sane con i bambini.
- La volontà di imparare e crescere come genitore

- Dispense sulle fasi di sviluppo del bambino
- Dispense sulle esigenze e sui comportamenti dei bambini
- Carta per lavagna a fogli mobili e pennarelli
- Dispense sui suggerimenti per la routine della nanna
- Scenari e oggetti di scena per il gioco di ruolo (ad esempio, bambole, cucchiari).

Descrizione dell'attività

Durata (min)

Attività 1

Panoramica delle fasi di sviluppo del bambino

Fornire una panoramica delle diverse fasi dello sviluppo del bambino, compresi gli aspetti fisici, cognitivi e socio-emotivi.

Discutere le tappe fondamentali e le caratteristiche di ciascuna fase.

Dispensa in PDF

20 minuti

Attività 2	<u>Comprendere i bisogni e i comportamenti dei bambini</u> Esplorare le varie esigenze dei bambini nelle diverse fasi dello sviluppo, come quelle emotive, fisiche e cognitive. Discutere i comportamenti tipici dei bambini e le ragioni alla base di tali comportamenti. Dispense sui bisogni e sui comportamenti dei bambini	30 minuti
Attività 3	<u>Pianificazione della routine della notte</u> Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete loro di sviluppare una routine per la nanna per un gruppo di età specifico. Incoraggiateli a considerare le esigenze e le preferenze del bambino e a creare una routine strutturata e rilassante. Dispense sui suggerimenti per la routine della nanna	30 minuti
Attività 4	<u>Sfide e strategie di alimentazione</u> Presentare le sfide alimentari più comuni affrontate dai genitori e discutere le strategie efficaci per affrontarle. Coinvolgere i partecipanti in un gioco di ruolo in cui recitano	30 minuti

	diversi scenari legati alle difficoltà di alimentazione e trovano soluzioni pratiche.	
	Scenari per il gioco di ruolo in PDF	
Attività 5	<u>Condividere esperienze e sfide</u> Dedicare del tempo alle partecipanti per condividere apertamente le loro esperienze, le sfide e i successi nella genitorialità. Creare un ambiente di sostegno in cui le giovani madri possano scambiarsi consigli, fare domande e offrire suggerimenti.	30 minuti
Valutazione	<u>Riflessione e piano d'azione</u> Chiedete ai partecipanti di riflettere sulle conoscenze acquisite durante la sessione e di identificare le abilità genitoriali specifiche che vorrebbero migliorare. Chiedete loro di creare un piano d'azione che illustri le misure che adotteranno per migliorare le loro capacità genitoriali. Piano d'azione in PDF	
Fonti e riferimenti (se applicabile)	• Bryson, T. P. e Siegel, D. (2012, 16 agosto). Il bambino dal cervello intero. Hachette UK. • Siegel, D. J. e Hartzell, M. (2014, 6 gennaio). Genitori dall'interno verso l'esterno. Pubblicazioni Scribe. • Payne, K. J., & Ross, L. M. (2009, 25 agosto). Semplicità genitoriale. Ballantine Books. Informazioni sullo sviluppo infantile CDC. (2023, 23 febbraio). • Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie.	

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html>

- Età e fasi. (n.d.). HealthyChildren.org.

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx>

- Da ZERO A TRE | Le connessioni precoci durano tutta la vita. (2023, 19 giugno). DA ZERO A TRE. <https://www.zerotothree.org/>

Modulo 6: Carriera e sviluppo professionale

Identificazione delle competenze e degli interessi professionali, considerando le possibilità di lavoro flessibile e l'idoneità al ruolo di madre.

Capacità e interessi professionali, possibilità di lavoro flessibile e idoneità al ruolo di madre.

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. Ecco alcune cose a cui pensare:

Effettuate un'autovalutazione per determinare le vostre passioni, competenze e capacità. Scoprite quali sono le capacità che avete e che amate utilizzare. Può trattarsi di abilità tecniche, capacità di risolvere i problemi, capacità organizzative, creatività e leadership.

Competenze trasferibili: Compilate un elenco di abilità che possono essere utilizzate in diversi percorsi di carriera, come quelle acquisite attraverso il volontariato, il lavoro part-time o lo studio. Competenze come il lavoro di squadra, il servizio clienti e la gestione dei progetti, ad esempio, sono molto trasferibili.

Considerate le vostre motivazioni e le vostre passioni. Cercate settori, occupazioni o cause che condividano i vostri valori e le vostre passioni. Le vostre possibilità di successo aumenteranno e la vostra felicità lavorativa aumenterà di conseguenza.

Trovare opzioni di **lavoro flessibili** è spesso una delle principali preoccupazioni delle giovani madri, poiché consente loro di conciliare gli obiettivi professionali con i doveri genitoriali. Ecco alcune opzioni di lavoro flessibile che potete prendere in considerazione:

Lavoro a distanza: Grazie ai miglioramenti tecnologici, molti lavori consentono di lavorare a distanza. Ciò offre alle giovani madri la libertà di gestire i propri orari e le esigenze di cura dei figli, consentendo loro di lavorare da casa.

Orari flessibili: Cercate posizioni o aziende che consentano orari flessibili. A tal fine, si possono modificare gli orari di inizio e fine lavoro, accorciare le settimane lavorative o rendersi disponibili per un lavoro part-time.

Freelance o lavoro autonomo: Se volete avere un maggiore controllo sull'orario e sulla sede di lavoro, pensate di intraprendere una carriera da freelance o di aprire una vostra azienda. Questo potrebbe garantirvi una certa flessibilità, sfruttando al contempo i vostri hobby e le vostre capacità.



Posizioni di lavoro condivise o a tempo parziale: Considerate le possibilità di dividere il lavoro a tempo pieno con un altro professionista o di scegliere un lavoro part-time per bilanciare le responsabilità lavorative e familiari.

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 le ragioni che seguono, le giovani madri possono avere successo in una varietà di ruoli:

Destreggiarsi tra le responsabilità di cura dei figli e le esigenze lavorative aiuta a diventare molto abili nel multitasking e nella gestione del tempo. Le giovani madri sono spesso abili nel definire le priorità, rispettare le scadenze e mantenere l'organizzazione.

Adattabilità e resilienza: Si tratta di competenze altamente trasferibili alla professione e necessarie per la genitorialità. Le giovani madri sono abili nel gestire le difficoltà, nel trovare soluzioni e nel mantenere la concentrazione anche sotto pressione.

Comunicazione ed empatia: avere figli aiuta a sviluppare una buona comunicazione ed empatia. Spesso le giovani madri riescono a riconoscere i punti di vista altrui, a risolvere le controversie e a creare legami duraturi con colleghi e clienti.

Le giovani madri sono molto impegnate e spinte al successo sia per motivi personali che professionali. Spesso affrontano il lavoro con grande entusiasmo e impegno, lavorando sodo per realizzare le proprie ambizioni professionali.

In conclusione, 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: Destreggiarsi tra gli obblighi della genitorialità e della professione può essere difficile. Potrebbe essere difficile bilanciare gli obblighi lavorativi con il tempo da trascorrere con i figli.

Assistenza diurna: Per le donne che lavorano può essere difficile trovare soluzioni di asilo nido di qualità e a prezzi accessibili. Trovare soluzioni adeguate che si concilino con gli orari di lavoro può essere difficile e richiede molto tempo.

Le madri possono sperimentare sensi di colpa interni o pressioni esterne a causa delle aspettative culturali su come bilanciare carriera e famiglia. Trovare il giusto equilibrio e superare il senso di colpa può essere emotivamente difficile.



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. Per alcune donne, rientrare nel mondo del lavoro e recuperare lo slancio può essere difficile.

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

Aspirazioni:

Realizzazione professionale: Molte madri vogliono lavorare in settori che siano in linea con i loro hobby e che diano loro un senso di realizzazione. Cercano occasioni di sviluppo, formazione e contributi significativi.

Equilibrio tra lavoro e vita privata: Molte madri lavoratrici cercano di trovare un sano equilibrio tra la loro vita professionale e quella personale. Mentre perseguono i loro obiettivi professionali, sperano di trascorrere del tempo significativo con i loro figli.

Libertà finanziaria: Per sostenere le loro famiglie e dare un futuro brillante ai loro figli, le madri spesso lavorano per ottenere l'indipendenza finanziaria. Sperano di avviare carriere fiorenti che garantiscano sicurezza e tranquillità finanziaria.

Le madri si sforzano spesso di fungere da buoni modelli per i loro figli, esemplificando l'importanza della perseveranza, dell'impegno e del perseguimento delle proprie passioni. Sperano di motivare i figli a perseguire le loro ambizioni.

Flessibilità e indipendenza: Molte madri desiderano libertà e indipendenza sul posto di lavoro. Sperano di trovare possibilità di carriera che diano loro la libertà di scegliere gli orari, di lavorare da casa o di avere orari flessibili per soddisfare le esigenze della famiglia.

Sviluppo personale: Le madri si impegnano per un continuo sviluppo personale e per un avanzamento di carriera. Cercano occasioni per sviluppare le proprie capacità, accrescere le proprie conoscenze e mantenere la propria rilevanza nei settori di specializzazione.

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.

Ascolto attivo, empatia e sostegno

Ascolto attivo

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

L'empatia

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

Supporto

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:

Active Listening	Empathy	Support
- Improved understanding - Enhanced relationships - Conflict resolution - Problem-solving	- Connection and support - Improved communication - Conflict resolution - Building trust and	- Emotional well-being - Skill development - Motivation and confidence - Work-life balance

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.

Esplorazione di opzioni di lavoro a distanza, imprenditorialità e altre forme di generazione di reddito che consentano di conciliare le responsabilità materne con le attività professionali.

L'importanza delle opzioni di lavoro a distanza, dell'imprenditorialità e di altre forme di generazione di reddito che consentono di conciliare le responsabilità materne con le attività professionali.

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 carriera. Il motivo per cui sono importanti è il seguente:

Opzioni di lavoro a distanza

Lavorare a distanza, o da un luogo diverso dall'ufficio, presenta diversi vantaggi per le neomamme.

Flessibilità: Lavorare a distanza consente alle donne di avere un maggiore controllo sui propri orari, il che è essenziale per destreggiarsi tra obblighi personali e professionali. Possono stabilire gli orari di lavoro e adattarli alle loro esigenze e a quelle dei figli.

Riduzione dei tempi e dei costi di viaggio: Il lavoro a distanza riduce la necessità di spostamenti quotidiani, risparmiando tempo e denaro per i trasporti. Per le giovani madri, che possono utilizzare il tempo risparmiato per la cura dei figli o per interessi personali, questo può essere molto vantaggioso.

Integrazione tra lavoro e vita privata: Lavorare a distanza vi dà la possibilità di combinare più facilmente la vostra vita personale e professionale. Le madri possono lavorare bene nella loro carriera professionale ed essere presenti agli eventi familiari più importanti. Senza le restrizioni di un ufficio convenzionale, possono mantenere la promessa di partecipare a visite mediche, appuntamenti con il medico e altre funzioni.

Maggiori opportunità di carriera: Poiché le restrizioni geografiche sono ridotte, le scelte di lavoro a distanza aumentano la varietà dei posti di lavoro disponibili. Le giovani madri possono lavorare o approfondire la propria professione in settori o organizzazioni che potrebbero non essere accessibili a livello locale.

Imprenditorialità

Per le giovani madri che cercano di conciliare i loro doveri di genitori con le aspirazioni professionali, l'imprenditorialità offre vantaggi speciali che includono:

Flessibilità e indipendenza: In quanto imprenditrici, le giovani madri hanno la libertà di definire i propri orari e le proprie priorità. Sono libere di costruire la propria azienda in base alle esigenze della famiglia, consentendo un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata.

Controllo del carico di lavoro: Essere imprenditrici dà la libertà di scegliere la quantità di lavoro da fare. Le giovani mamme possono modificare il loro carico di lavoro in base al livello di impegno che preferiscono, assicurandosi di poter gestire con successo sia le responsabilità professionali che quelle familiari.

Perseguire una passione e un obiettivo: attraverso l'imprenditorialità, le giovani donne possono perseguire le loro aspirazioni e trovare imprese basate sulle loro passioni. Favorire un senso di pienezza e di scopo può migliorare la soddisfazione lavorativa.

Possibilità di guadagno finanziario: L'avvio di un'impresa può consentire alle giovani madri di guadagnare di più rispetto a un lavoro tipico. La possibilità di accumulare ricchezze e di salvaguardare il futuro della propria famiglia è un altro vantaggio dell'avvio di un'attività di successo.

Metodi alternativi di generazione del reddito

Oltre al lavoro indipendente e alla proprietà di un'azienda, le giovani mamme dovrebbero prendere in considerazione i seguenti metodi alternativi di generazione di reddito:

Freelance e consulenza: Le giovani madri possono utilizzare i loro talenti e le loro competenze in base a progetti specifici, lavorando come freelance o fornendo servizi di consulenza. In questo modo, hanno maggiore libertà di scegliere i compiti più adatti ai loro interessi e alla loro disponibilità.

Orari di lavoro part-time o flessibili: Può essere vantaggioso cercare posizioni part-time o orari di lavoro flessibili presso aziende che supportano l'equilibrio tra lavoro e vita privata. Queste scelte consentono alle neomamme di conciliare gli obblighi genitoriali con le attività di carriera.

Flussi di reddito passivo: L'analisi di fonti di reddito passive, come l'affitto di immobili, la realizzazione di investimenti o lo sviluppo di beni digitali, potrebbe aumentare la

sicurezza finanziaria. Anche se non si lavora attivamente, il reddito passivo può comunque portare denaro perché richiede un minore impegno di tempo.

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.

Piano didattico

Modulo 6: Carriera e sviluppo professionale

Introduzione	In questo modulo esploreremo come combinare i vostri obiettivi personali e professionali, nonché le opportunità e le difficoltà che le madri lavoratrici incontrano oggi sul posto di lavoro. Inoltre, esamineremo vari strumenti e metodi per gestire il tempo e lo stress e per destreggiarsi tra le responsabilità della genitorialità e del lavoro, facendo al contempo progredire la propria carriera.		
Durata totale dell'apprendimento	3 ore	Apprendimento basato su workshop	Apprendimento autonomo
		2 ore	1 ora
Risultati dell'apprendimento	Conoscenza: • Comprendere le basi dello sviluppo professionale e della pianificazione della carriera. • Conoscenza dei diversi percorsi e opportunità di carriera • familiarità con le sfide e gli ostacoli abituali nello sviluppo della carriera		

Materiali necessari	<u>Competenze:</u> • Capacità di identificare i punti di forza e gli interessi personali. • Capacità di ricercare opzioni e opportunità di carriera. • Capacità di sviluppare un piano di carriera e di compiere passi verso il raggiungimento degli obiettivi
	<u>Atteggiamento:</u> • Una mentalità di crescita che valorizza l'apprendimento e lo sviluppo continui • La volontà di correre rischi e di esplorare nuove opportunità. • La convinzione dell'importanza di allineare i valori personali con gli obiettivi di carriera.
	• Diapositive di presentazione • Penne e carta • Lavagna a fogli mobili o bianca, pennarelli • Fogli di riflessione

	Descrizione dell'attività	Durata (min)
Attività 1	Introduzione alla carriera e allo sviluppo professionale Panoramica del programma con particolare attenzione alla flessibilità sul posto di lavoro, agli interessi e alle competenze professionali e alla compatibilità con la maternità. Parlate del valore dell'imprenditorialità, delle	30 minuti

	possibilità di lavoro a distanza e di altre fonti di reddito che permettono di conciliare gli obblighi genitoriali con le attività professionali.	
Attività 2	Identificare le competenze e gli interessi professionali Attraverso esercizi coinvolgenti, aiutare le giovani madri a identificare i loro interessi e le loro competenze professionali. Incoraggiare le altre a riflettere su se stesse e a valutare le proprie capacità e passioni. Aiutatele a capire come questi hobby e queste abilità possano integrare le responsabilità di madre e la flessibilità del lavoro.	40 minuti
Attività 3	Condividere esperienze e prospettive Invitate le giovani madri a partecipare a una discussione di gruppo in cui possano parlare apertamente delle loro esperienze, difficoltà e obiettivi per conciliare la genitorialità e la professione. Nel gruppo, promuovere l'empatia, il comportamento di sostegno e l'ascolto attivo. Incoraggiare la discussione tra i partecipanti in modo che possano sviluppare una	30 minuti

	comprensione delle varie strategie per destreggiarsi tra lavoro e impegni genitoriali.	
Attività 4	Discussione con madri lavoratrici affermate Invitate un gruppo di madri lavoratrici affermate a parlare in una tavola rotonda delle loro esperienze, lotte e successi. Le giovani madri devono sentirsi libere di fare domande e ricevere consigli dagli esperti. Organizzate una conversazione inclusiva e aperta che offra consigli utili e motivazione.	30 minuti
Valutazione	Chiedete alle partecipanti di riflettere su quanto appreso e di proporre obiettivi di carriera che si adattino ai loro interessi, talenti e obblighi di madre. Incoraggiatele a pensare a modi pratici per realizzare questi obiettivi. Raccogliete le loro riflessioni scritte e conservatele per rivederle e agire. Scheda di riflessione in PDF	
Fonti e riferimenti (se applicabile)	Apprendimento basato sul laboratorio: - Brown, B. (2012, 11 settembre). <i>Osare alla grande</i>. National Geographic Books. - Amico, L. (2023, 20 maggio). La realtà del lavoro a distanza. Harvard	

Business Review. <https://hbr.org/2021/10/the-realities-of-remote-work>

- Guida alle imprese. (n.d.). Amministrazione delle piccole imprese degli Stati Uniti. <https://www.sba.gov/business-guide>

Apprendimento autogestito:

- Rapporto sul futuro dell'occupazione 2020. (n.d.). Forum economico mondiale. <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/>
- Siete sempre attivi: Il ciclo di sviluppo della carriera. (n.d.). [Video]. Recuperato il 21 giugno 2023, da https://www.ted.com/talks/greg_shirley_you_re_always_on_your_career_development_cycle.
- LinkedIn Learning: Corsi online per competenze creative, tecnologiche e commerciali. (n.d.). <https://www.linkedin.com/learning/subscription>

Allegati

Dispensa sulla metodologia e sulle tecniche di coaching

Il coaching è un metodo per raggiungere gli obiettivi prefissati. Il coach aiuta il coachee (cliente) a definire 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 tasks.

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 di solito una combinazione di conoscenze e di tecniche



Punti chiave sulla metodologia e sulle tecniche di coaching

Check-in e questionario pre-sessione

Questa tecnica aiuta i clienti del coaching a prepararsi mentalmente per l'imminente sessione e a determinare su cosa vogliono concentrarsi.

Definizione degli obiettivi SMART

Questa tecnica conferisce una struttura chiara agli obiettivi. Ogni obiettivo o traguardo è corredato da elementi chiari e verificabili, anziché da vaghe risoluzioni.

Domande a risposta aperta

Questa tecnica incoraggia i clienti a pensare profondamente e a trovare le proprie soluzioni.

Follow-up per il feedback

Questa tecnica aiuta i coach a scoprire i momenti "Aha" del cliente e a evitare malintesi.

Responsabilità

Questa tecnica aiuta i clienti a rimanere in carreggiata e a raggiungere i loro obiettivi.

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

Script per la visualizzazione guidata

Steps:

- 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.
- 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 alcuni respiri profondi.

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

Indagine sui risultati e sui progressi dell'apprendimento

NOME: _____

STATO CIVILE: _____

DATA DI
NASCITA: _____
Giorno / Mese / Anno

N°	DOMANDE
1	Su una scala da 1 a 5, quanto conosci i benefici del coaching e del processo di coaching? ☐ 1 - Per niente ☐ 2 - Leggermente ☐ 3 - Moderatamente ☐ 4 - Bene ☐ 5 - Estremamente bene
2	Hai identificato obiettivi personali e professionali per te stessa durante questo modulo? ☐ Sì ☐ No
3	Se sì, quanto sei fiduciosa di raggiungere questi obiettivi? ☐ 1 - Per niente ☐ 2 - Leggermente ☐ 3 - Moderatamente ☐ 4 - Fiduciosa ☐ 5 - Estremamente fiduciosa
4	Avete appreso tecniche pratiche di coaching che potete utilizzare per raggiungere i vostri obiettivi? ☐ Sì ☐ No
5	Quanto sono stati utili gli esercizi pratici e le dinamiche di gruppo per aiutarti a comprendere le tecniche di coaching e la loro applicazione ai tuoi obiettivi personali e professionali? ☐ 1 - Per niente ☐ 2 - Leggermente ☐ 3 - Moderatamente ☐ 4 - D'aiuto ☐ 5 - Estremamente d'aiuto
6	Hai avuto l'opportunità di discutere e scambiare esperienze con altre giovani madri durante il modulo? ☐ Sì ☐ No
7	Se sì, quanto sono state utili queste opportunità per fornire spunti e ispirazione per i tuoi obiettivi personali e professionali? ☐ 1 - Per niente ☐ 2 - Leggermente ☐ 3 - Moderatamente ☐ 4 - D'aiuto ☐ 5 - Estremamente d'aiuto
8	Nel complesso, quanto sei fiduciosa nella tua capacità di raggiungere i tuoi obiettivi personali e professionali dopo aver completato questo modulo? ☐ 1 - Per niente ☐ 2 - Leggermente ☐ 3 - Moderatamente ☐ 4 - Fiduciosa ☐ 5 - Estremamente fiduciosa
9	Hai qualche suggerimento su come migliorare questo modulo in futuro? _____
10	Consigliaresti questo modulo ad altre giovani madri? ☐ Sì ☐ No

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.



PIANO DI LAVORO PER LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

METODO

GOAL

SCRIVETE IL VOSTRO OBIETTIVO IN MODO CHIARO E SPECIFICO.

PERCHÈ

SCRIVETE PERCHÉ QUESTO OBIETTIVO È IMPORTANTE PER VOI E IN CHE MODO VI SARÀ UTILE.

COME

SCRIVETE I PASSI DA COMPIERE PER RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO.

QUANDO

STABILIRE UNA SCADENZA PER IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO.

OSTACOLI

IDENTIFICARE TUTTI I POTENZIALI OSTACOLI CHE POTREBBERO IMPEDIRVI DI RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO ED ELABORARE UN PIANO PER SUPERARLI.

PIANO DI LAVORO PER LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

METODO

SUPPORTI

IDENTIFICATE LE PERSONE O LE RISORSE CHE POSSONO AIUTARVI A RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO.

PROGRESSI

STABILITE DELLE TAPPE FONDAMENTALI PER MONITORARE I VOSTRI PROGRESSI VERSO IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO.



Canva



PIANO DI LAVORO PER LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

UTILIZZATE QUESTO FOGLIO DI LAVORO PER FISSARE OBIETTIVI PERSONALI E PROFESSIONALI. RICORDATE DI RENDERE I VOSTRI OBIETTIVI SMART: SPECIFICI, MISURABILI, RAGGIUNGIBILI, RILEVANTI E LIMITATI NEL TEMPO.

S

SPECIFICO

COSA VOGLIO REALIZZARE?

M

MISURABILE

COME FACCIO A SAPERE
QUANDO È STATO
REALIZZATO?

A

RAGGIUNGIBILE

COME SI PUÒ
RAGGIUNGERE
L'OBIETTIVO?

R

RILEVANTE

TI SEMBRA CHE NE VALGA
LA PENA?

T

LIMITE DI TEMPO

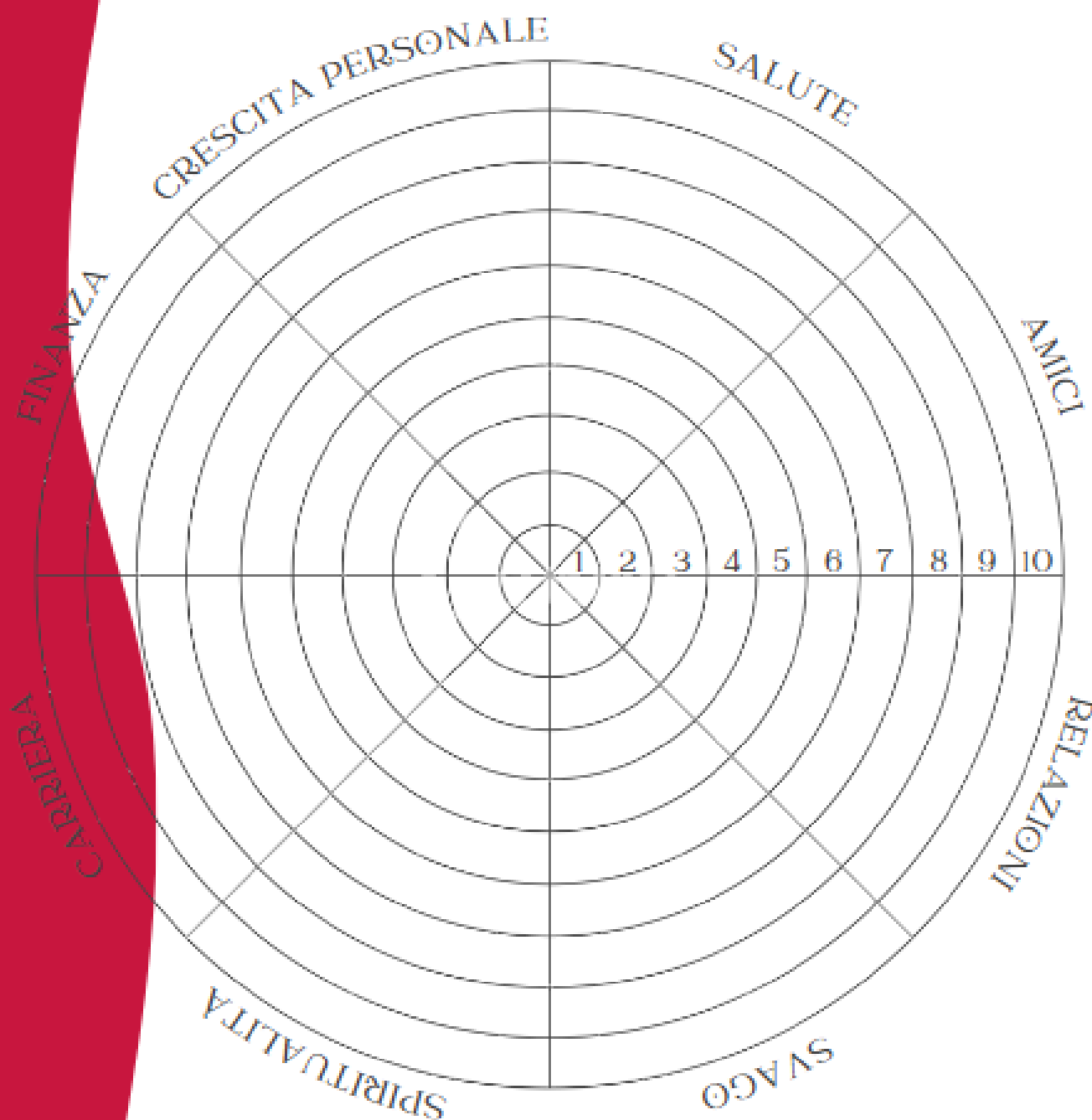
QUANDO POSSO
RAGGIUNGERE QUESTO
OBIETTIVO?

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.



LA RUOTA DELLA VITA

LA RUOTA DELLA VITA È UN OTTIMO STRUMENTO CHE VI AIUTA A
CAPIRE MEGLIO COSA POTETE FARE PER RENDERE LA VOSTRA VITA PIÙ
EQUILIBRATA. PENSATE ALLE 8 CATEGORIE DI VITA RIPORTATE DI
SEGUITO E VALUTATELE DA 1 A 10.



Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

QUIZ

1. Identificazione dei valori e delle credenze personali

a) Qual è il processo di riflessione sui vostri principi fondamentali e su ciò che conta di più per voi?

b) Vero o falso: I valori e le convinzioni personali sono fissi e immutabili.

c) Fornite un esempio di valore personale legato all'integrità.

2. Definizione degli obiettivi personali e professionali

a) Quali sono i risultati desiderati o le realizzazioni a cui aspirate nella vostra vita personale?

b) Vero o falso: Gli obiettivi personali devono essere in linea con i propri valori e le proprie convinzioni.

c) Fornire un esempio di obiettivo professionale legato all'avanzamento di carriera.

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

Nome



3. Considerare le responsabilità materne e altri ambiti della vita:

a) Vero o falso: Bilanciare le responsabilità materne e gli altri ambiti della vita può essere impegnativo.

b) Quali sono le strategie per mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata?

c) Fornite un esempio di come potete dare la priorità alla cura di voi stessi mentre rispettate le responsabilità materne.

4. Tecniche per gestire lo stress e l'ansia:

a) Qual è una tecnica che consiste nel concentrarsi sul momento presente e nel coltivare la consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti?

b) Vero o falso: L'esercizio fisico regolare può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia.

c) Indicare un meccanismo di coping sano per gestire lo stress e l'ansia.

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

Nome

DISPENSA

VALORI E CREDENZE PERSONALI

Qualche esempio:

Integrità: Rispettare l'onestà, la sincerità e i principi morali in tutte le azioni.

Rispetto: Trattare gli altri con considerazione e dignità e valorizzare le diverse prospettive.

Compassione: Mostrare empatia, gentilezza e disponibilità ad aiutare gli altri in difficoltà.

Responsabilità: Assumere la responsabilità delle proprie azioni, dei propri obblighi e fare scelte etiche.

Uguaglianza: Credere nella parità di diritti e opportunità per tutti gli individui, indipendentemente dal loro background.

Crescita: Abbracciare lo sviluppo personale, l'apprendimento continuo e l'impegno per l'auto-miglioramento.

Equilibrio: Ricerca dell'armonia e dell'equilibrio nei vari aspetti della vita, come l'equilibrio tra lavoro e vita privata o il benessere psicofisico.

Apertura mentale: Essere ricettivi a nuove idee e prospettive e disposti a mettere in discussione le proprie convinzioni.

Coscienza ambientale: Riconoscere l'importanza di preservare e proteggere l'ambiente per le generazioni future.

Autenticità: Essere fedeli a se stessi, abbracciare l'individualità ed esprimere pensieri e sentimenti genuini.

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

DISPENSA CONCETTI CHIAVE E SUGGERIMENTI

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

**Le sfide che le giovani madri possono affrontare nella comunicazione con
il partner, i figli, la famiglia e gli amici:**

Trovare un equilibrio tra lavoro e vita familiare
Affrontare le critiche per le proprie scelte
Comunicazione efficace con i bambini per il
loro sviluppo emotivo e la costruzione di
relazioni

Comunicazione assertiva

Esprimere sentimenti e bisogni personali in
modo diretto ma rispettoso.
Basato sul rispetto reciproco
Può aiutare ad acquisire fiducia e autostima,
a comprendere e riconoscere i sentimenti, a
guadagnarsi il rispetto degli altri, a migliorare
le capacità comunicative e sociali e ad avere
relazioni più positive.



Differenti stili comunicativi:

Passivo: evitare il conflitto e non esprimere i propri bisogni e desideri

Aggressivo: ignorare i bisogni e i sentimenti degli altri

Passivo-aggressivo: esprimere i sentimenti indirettamente attraverso il sarcasmo o altri mezzi

Assertivo: esprimere i propri bisogni e desideri in modo diretto ma rispettoso

Suggerimenti per esprimere emozioni e bisogni in modo chiaro e assertivo:

Usare un linguaggio positivo su di sé
Essere un buon ascoltatore
Praticare la consapevolezza
Analizzare le proprie emozioni
Scrivere le cose
Considerare un'altra prospettiva
Ottenere un feedback

Suggerimenti alle giovani madri per sviluppare le capacità di risolvere i conflitti e affrontare le situazioni difficili:

Affrontare prima i sentimenti
Praticare tecniche di calma
Identificare la fonte del conflitto
Comunicare chiaramente
Esercitarsi a risolvere i problemi



PICCOLO QUIZ

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli 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.

CHE COS'È LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA?

- | | | | |
|----|---|----|---|
| A. | ESPRIMERE SENTIMENTI E BISOGNI PERSONALI IN MODO DIRETTO MA RISPETTOSO. | C. | ESPRIMERE INDIRETTAMENTE I SENTIMENTI ATTRAVERSO IL SARCASMO O ALTRI MEZZI. |
| B. | IGNORARE I BISOGNI E I SENTIMENTI DEGLI ALTRI | D. | EVITARE IL CONFLITTO E NON ESPRIMERE LE PROPRIE ESIGENZE E I PROPRI DESIDERI. |

QUALI SONO I QUATTRO PRINCIPALI TIPI DI STILI DI COMUNICAZIONE?

- | | | | |
|----|--|----|--|
| A. | PASSIVA, AGGRESSIVA, PASSIVA-AGGRESSIVA, ASSERTIVA | C. | PASSIVA, AGGRESSIVA, ASSERTIVA, RIFLESSIVA |
| B. | ATTIVA, PASSIVA, AGGRESSIVA, ASSERTIVA | D. | ATTIVA, PASSIVA, RIFLESSIVA, ASSERTIVA |

QUALE DEI SEGUENTI È UN CONSIGLIO PER ESPRIMERE EMOZIONI E BISOGNI IN MODO CHIARO E ASSERTIVO?

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|-----------------------------|
| A. | USARE UN LINGUAGGIO POSITIVO SU DI SÉ | C. | PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA |
| B. | ESSERE UN BUON ASCOLTATORE | D. | TUTTE LE PRECEDENTI |

QUALE DEI SEGUENTI È UN CONSIGLIO PER LE GIOVANI MADRI PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ DI RISOLVERE I CONFLITTI E AFFRONTARE LE SITUAZIONI DIFFICILI?

- | | | | |
|----|--|----|-------------------------------------|
| A. | AFFRONTARE PRIMA DI TUTTO I SENTIMENTI | C. | IDENTIFICARE LA FONTE DEL CONFLITTO |
| B. | PRATICARE TECNICHE DI CALMA | D. | TUTTE LE PRECEDENTI |



Nome _____



PIANO D'AZIONE



OBIETTIVI

Migliorare la
comunicazione con il
partner, i figli, la
famiglia e gli amici.

PERCHÈ

MOTIVAZIONE

DATA DI INIZIO

SCADENZA

PREMIO

OSTACOLI POSSIBILI

RISORSE

GRANDI STEP

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PICCOLI STEP

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTE



SCHEDE DI SCENARIO

Una giovane madre torna al lavoro prima del previsto a causa di responsabilità finanziarie. Ha difficoltà a trovare un'assistenza all'infanzia di qualità e a prezzi accessibili e deve scegliere se lasciare il bambino a un familiare o a una badante retribuita. Come può comunicare le sue preoccupazioni e le sue esigenze al datore di lavoro?

Una giovane madre sta studiando per conseguire una laurea mentre si occupa del suo bambino. Trova difficile conciliare i corsi con le responsabilità di genitore e teme di rimanere indietro. Come può comunicare con i professori e con i compagni di corso per chiedere sostegno e soluzioni?

Una giovane madre svolge un lavoro informale senza occupazione né tutela della maternità. È preoccupata di lasciare il suo bambino con una badante inadatta, ma ritiene di non avere scelta perché deve lavorare. Come può comunicare le sue preoccupazioni e i suoi bisogni al datore di lavoro o ai colleghi?

Una giovane madre sta tornando al lavoro dopo il congedo di maternità. Vuole richiedere un orario di lavoro flessibile per bilanciare meglio le sue responsabilità lavorative e genitoriali. Come può comunicare in modo assertivo le sue esigenze e negoziare un accordo vantaggioso per entrambe le parti con il suo datore di lavoro?

Una giovane madre sta studiando per conseguire una laurea mentre si prende cura del proprio figlio. Ha bisogno di chiedere una proroga per un compito a causa di responsabilità impreviste nella cura del bambino. Come può comunicare in modo assertivo la sua situazione e chiedere una proroga al suo professore?

Una giovane madre lavora in un team. A causa delle sue responsabilità di genitore, deve delegare alcuni compiti ai colleghi. Come può comunicare in modo assertivo le sue esigenze e delegare i compiti in modo efficace, mantenendo al contempo rapporti di lavoro positivi con i colleghi?

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO TUTTAVIA ESCLUSIVAMENTE QUELLI 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.

PICCOLO QUIZ

Nome _____

QUAL È UNA TECNICA PER GESTIRE IL TEMPO IN MODO EFFICACE E MIGLIORARE LA ROUTINE QUOTIDIANA?

- | | | | |
|----|------------------|----|----------------------------------|
| A. | MULTITASKING | C. | DEFINIRE LE PRIORITÀ DEI COMPITI |
| B. | PROCRASTINAZIONE | D. | IGNORARE LE SCADENZE |

COSA SIGNIFICA "DEFINIZIONE DI OBIETTIVI REALISTICI"?

- | | | | |
|----|---|----|--|
| A. | STABILIRE OBIETTIVI TROPPO AMBIZIOSI DA RAGGIUNGERE | C. | STABILIRE OBIETTIVI IN LINEA CON LE PROPRIE CAPACITÀ E RISORSE |
| B. | STABILIRE OBIETTIVI IMPOSSIBILI DA RAGGIUNGERE | D. | STABILIRE OBIETTIVI IN MODO CASUALE E NON PONDERATO |

QUALE DEI SEGUENTI È UN ESEMPIO DI OBIETTIVO A BREVE TERMINE?

- | | | | |
|----|--|----|--|
| A. | COMPLETARE UN CORSO DI LAUREA ENTRO QUATTRO ANNI | C. | AVVIARE UN'ATTIVITÀ ENTRO I PROSSIMI SEI MESI |
| B. | RISPARMIARE DENARO PER ACQUISTARE UNA CASA NEI PROSSIMI DIECI ANNI | D. | VIAGGIARE IN TUTTO IL MONDO PRIMA DELLA PENSIONE |

QUALI SONO I LIMITI E LE POSSIBILITÀ CHE UNA GIOVANE MADRE PUÒ INCONTRARE NELLA GESTIONE DEL PROPRIO TEMPO?

- | | | | |
|----|---|----|---|
| A. | LIMITAZIONE: MANCANZA DI SONNO, POSSIBILITÀ: FLESSIBILITÀ NEGLI ORARI | C. | LIMITAZIONE: OPPORTUNITÀ DI CARRIERA LIMITATE, POSSIBILITÀ: PIÙ TEMPO DI QUALITÀ CON I BAMBINI |
| B. | LIMITAZIONE: VITA SOCIALE LIMITATA, POSSIBILITÀ: AUMENTO DELLA PRODUTTIVITÀ | D. | LIMITAZIONE: INCAPACITÀ DI FISSARE OBIETTIVI, POSSIBILITÀ: MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ ORGANIZZATIVE |

QUAL È IL PROCESSO DI DEFINIZIONE DEI PROPRI OBIETTIVI? CON SITUAZIONI IMPEGNATIVE?

- | | | | |
|----|--|----|--|
| A. | SCRIVERE OBIETTIVI SENZA ALCUNA PIANIFICAZIONE | C. | VALUTARE LA PROPRIA SITUAZIONE ATTUALE, DEFINIRE GLI OBIETTIVI E CREARE UN PIANO D'AZIONE. |
| B. | STABILIRE OBIETTIVI BASATI SULLE ASPETTATIVE DEGLI ALTRI | D. | IGNORARE L'IMPORTANZA DELLA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI |

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

OBIETTIVI

AZIONI DA COMPIERE

MOTIVAZIONI

STEPS

POTENZIALI PROBLEMI

TRACCIAMENTO DEI PROGRESSI

PLANNER SETTIMANALE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

SETTIMANA DI _____

PRIORITÀ



DA FARE



NOTE



ESERCIZIO DI CONTROLLO DEL TEMPO

Create delle categorie per le attività che sicuramente occuperanno la maggior parte della vostra giornata. Ad esempio, si possono creare categorie come il controllo o l'invio di e-mail, i messaggi istantanei, le riunioni, la programmazione, le telefonate con i principali interlocutori, il pendolarismo...

Definite le vostre intenzioni: Scrivete come sarebbe la vostra giornata ideale e annotate il tempo che vorreste dedicare a ciascuna categoria.

Tracciare il tempo: Tracciate il tempo impiegato per ogni attività nell'arco della giornata per un periodo consecutivo (idealmente una settimana).

Analizzare i risultati: Confrontate i risultati della verifica del tempo con le vostre intenzioni per vedere quanto siete produttivi e identificare le aree in cui potete migliorare.

Nome _____

DISPENSA

FASI DELLO SVILUPPO DEL BAMBINO

Dalla nascita ai 18 mesi (dal neonato alla prima infanzia): In questa fase i bambini attraversano un rapido periodo di sviluppo fisico e di crescita. In questa fase dello sviluppo cognitivo si sviluppano le funzioni mentali fondamentali come la percezione, l'attenzione e la memoria. Dal punto di vista sociale, i neonati iniziano a creare legami con le persone che li accudiscono e ad acquisire fiducia in loro.

Da 18 mesi a 3 anni (bambini piccoli): In questo periodo i bambini continuano a perfezionare le loro abilità motorie fini e grossolane, diventando più coordinati e capaci di svolgere compiti fisici più difficili. Il pensiero simbolico inizia a emergere come parte dello sviluppo cognitivo, consentendo ai bambini di descrivere cose ed eventi con parole e immagini. In termini di sviluppo sociale, i bambini iniziano ad assumersi una maggiore responsabilità per le proprie azioni.

Da 3 a 5 anni (scuola dell'infanzia): A questa età i bambini continuano a migliorare le loro capacità fisiche, diventando più coordinati e capaci di svolgere compiti più difficili. La formazione del pensiero logico permette ai bambini di comprendere i legami di causa-effetto come parte dello sviluppo cognitivo. Dal punto di vista sociale, i bambini iniziano a fare amicizia e ad imparare a lavorare con gli altri.

Tra i sei e i dodici anni (età scolare), i bambini continuano a svilupparsi fisicamente e ad acquisire maggiore coordinazione. La formazione della cognizione astratta durante lo sviluppo cognitivo permette ai bambini di ragionare logicamente su scenari fittizi. Dal punto di vista sociale, i bambini diventano più consapevoli di sé e iniziano a definire la propria identità.

Dai 13 ai 18 anni (adolescenza): Con l'ingresso nella pubertà, gli adolescenti attraversano importanti cambiamenti corporei. Le capacità di pensiero avanzate che consentono agli adolescenti di pensare in modo critico e di considerare i propri pensieri e le proprie azioni fanno parte dello sviluppo cognitivo. In questa fascia d'età gli adolescenti iniziano a costruire legami sociali più intricati e a rafforzare il senso di sé.

HANDOUT

BEDTIME ROUTINE TIPS

Establish a **regular bedtime routine**: A bedtime routine is a set of activities that are performed every night before bed. By getting your kid to unwind and wind down, they aid in getting them ready for bed. A scheduled routine also instills a sense of security in your youngster and teaches them how to do it independently.

Include **calming activities**: A bedtime ritual for children typically consists of three to four relaxing activities, such as eating a snack, brushing teeth, putting on pyjamas, and reading a book. Always carry out these steps in the same order.

Make family sleep a top priority: Everyone in the family should have regular bedtimes and wake-up times, and you should all stick to them, especially on the weekends.

Dim the lights and switch off the television in the hours before bed to begin winding down the household. This will increase the effectiveness of the routine.

SCHEDE DI SCENARIO

Una giovane madre ha difficoltà a convincere il suo bambino a consumare una serie di alimenti nutrienti. Il bambino vuole consumare solo alcuni pasti ben noti e non vuole provare nulla di nuovo. Coinvolgere il bambino nella preparazione dei pasti, fornirgli una varietà di alimenti sani e dare il buon esempio mangiando lei stessa una varietà di cibi nutrienti potrebbe essere l'approccio che la madre potrebbe esplorare.

Una giovane madre ha difficoltà a far assumere cibi solidi al suo bambino. Quando la madre cerca di dargli da mangiare, il bambino spinge via il cucchiaino e gira la testa. La madre potrebbe sperimentare vari metodi, come dare al bambino una varietà di gusti e consistenze, lasciare che si nutra da solo e avere pazienza e persistenza.

Una giovane madre si preoccupa che il suo bambino mangi eccessivamente e aumenti di peso troppo presto. Il piccolo chiede spesso cibo e sembra avere sempre fame. La madre dovrebbe sperimentare varie tattiche, come programmare orari regolari per i pasti e gli spuntini, offrire opzioni alimentari sane e promuovere l'attività fisica.

Una giovane madre ha difficoltà a far concentrare il suo bambino sul cibo quando è ora di mangiare. Il bambino non mangia molto ed è facilmente distratto da giocattoli, televisione o altri stimoli. La madre potrebbe provare una serie di tattiche, tra cui creare un ambiente tranquillo e concentrato per il pasto, eliminare le distrazioni e dare un esempio positivo prestando attenzione al proprio pasto.

Una giovane madre ha problemi a stabilire orari regolari per i pasti del suo bambino. La routine del bambino è irregolare e spesso salta i pasti o mangia a orari strani. La madre potrebbe sperimentare diverse tattiche, come programmare orari coerenti per i pasti e gli spuntini, preparare i pasti e gli spuntini in anticipo ed essere costante con gli orari.

In questo scenario, una giovane madre ha difficoltà a controllare il figlio, che spesso lancia il cibo dopo i pasti. Il bambino sembra divertirsi a scagliare il cibo contro le persone o a terra. La madre potrebbe provare una serie di tattiche, come stabilire chiare aspettative e conseguenze per il lancio del cibo, premiare i comportamenti adeguati e rispettare le regole in modo coerente.

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO TUTTAVIA ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O 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.

DISPENSA

BISOGNI E COMPORTAMENTI DEI BAMBINI

L'apprendimento delle **abilità sociali** è un aspetto importante dello sviluppo del bambino. I bambini con forti abilità sociali possono interagire piacevolmente con gli altri ed esprimere con successo i propri bisogni, desideri e sentimenti. Insegnare ai bambini a conversare o a giocare in modo costruttivo con gli altri è solo uno dei tanti metodi che possono essere utilizzati per aiutarli a sviluppare abilità sociali cruciali. Può anche essere utile utilizzare gli ambienti dei gruppi sociali e altre sedi per migliorare i comportamenti socialmente accettabili e le capacità di interazione tra coetanei.

I bambini possono manifestare una serie di **problemi comportamentali**, come mentire, opporre resistenza e passare troppo tempo davanti alla televisione. Comprendere le cause alla base di questi problemi comportamentali è fondamentale per affrontarli, così come rispondere in modo da insegnare ai bambini come comportarsi in modo appropriato. Per esempio, quando si tratta di mentire, può essere utile identificare la motivazione alla base della bugia e offrire una sanzione aggiuntiva. Può anche essere utile sottolineare il valore dell'onestà e premiare i bambini quando dicono la verità.

I bambini che hanno difficoltà a **controllare le proprie emozioni** o che si comportano male possono avere bisogno di assistenza. Per imparare a controllare le emozioni, i bambini hanno bisogno del sostegno dei genitori, degli insegnanti e di chi si occupa di loro. Iniziare da piccoli, creare un legame con il bambino, discutere e insegnare le emozioni e dare l'esempio di un comportamento adeguato sono tutte strategie per aiutare i bambini a gestire le emozioni.

PIANO D'AZIONE

OBIETTIVO

Identificare le abilità
genitoriali specifiche
che si desidera
migliorare.

PERCHÈ

MOTIVAZIONE

DATA D'INIZIO

SCADENZA

PREMIO

OSTACOLI POSSIBILI

RISORSE

GRANDI STEP

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PICCOLI STEP

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTE



Co-funded by
the European Union

Scheda di riflessione



womenhomeworking

Nome

Modulo 6

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o 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.

