



women**home**working

Guida per le madri che lavorano da casa

Autori: SYNTESIS Centro di Ricerca e Istruzione, CIPRO

2024



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Contenuto

Introduzione	3
Scopo della guida	4
Vantaggi del lavoro da casa	4
Flessibilità: il punto di svolta definitivo	4
Più tempo con la famiglia: costruire legami più forti	5
Miglioramento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata: trovare l'armonia	5
Superare le sfide: una sorellanza di sostegno	6
Conciliare lavoro e famiglia	6
Definizione dei limiti	7
Comunicare l'orario di lavoro alla famiglia	7
Creare una netta separazione tra lavoro e tempo a casa	8
Ergonomia di lavoro	9
Conciliare lavoro e tempo per la famiglia	10
Tempo di qualità con i bambini	11
Programmare pause regolari da trascorrere con i bambini	11
Pianificazione delle attività per i bambini durante l'orario di lavoro	12
Delega delle responsabilità	13
Assunzione di aiuto se necessario	13
Cura di sé e salute mentale	15
Mantenere la salute fisica	16
Mangiare pasti sani e rimanere idratati	16
Suggerimenti per la salute mentale	17
Trovare il tempo per hobby e interessi personali	18
Alla ricerca di supporto	18
Utilizzando una consulenza professionale, se necessario	19
Produttività	20
Comunicazione efficace	20
Rimanere concentrati	21
Miglioramento continuo	22
Programma giornaliero suggerito	23

Strumenti consigliati.....	24
Lista di controllo per la sopravvivenza del lavoro a casa	25
Conclusione	26
Considerazioni finali	27



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Introduzione

Benvenute, mamme straordinarie, alla guida definitiva per bilanciare il bellissimo caos della maternità con le esigenze professionali del lavoro da casa! Che tu sia un lavoratore remoto esperto o che stia navigando da poco su questo terreno, questa guida è realizzata per potenziarti, ispirarti e supportarti in ogni fase del tuo percorso. Abbraccia questa fase trasformativa della tua vita con fiducia e compassione, sapendo che non sei solo.

Mentre esplorate i suggerimenti contenuti in questa guida, ricordate che tenere i bambini impegnati in attività o rispettare i cartelli appesi al muro è adatto a determinate fasce d'età. Queste strategie hanno lo scopo di semplificarvi la vita e non sono destinate a essere attuate tutte insieme. La situazione di ogni mamma è unica ed è importante adattare questi suggerimenti in base alle circostanze specifiche e alle esigenze dei vostri figli. Questa guida vuole fornirvi soluzioni pratiche e rassicurarvi sul fatto che trovare il vostro equilibrio è possibile.

Scopo della guida

Questa guida ha lo scopo di fornire alle giovani madri **suggerimenti pratici, consigli sinceri e strategie motivazionali** per aiutarvi a prosperare nel tuo doppio ruolo. È progettato per aiutarvi a trovare l'armonia tra le tue responsabilità lavorative e i momenti inestimabili della maternità. Qui celebriamo la forza, la resilienza e la creatività delle donne che stanno ridefinendo il significato di lavorare da casa.



Vantaggi del lavoro da casa

Flessibilità: il punto di svolta definitivo

Uno dei vantaggi più significativi del lavoro da casa è l'impareggiabile flessibilità che offre. Sono finiti i giorni dei rigidi orari dalle 9 alle 5 e dei lunghi spostamenti. Il lavoro a distanza ti consente di personalizzare la tua giornata in base alle tue sole esigenze e responsabilità, fornendo un senso di autonomia che spesso manca negli ambienti d'ufficio tradizionali.

Immagina di iniziare la tua giornata lavorativa all'orario che preferisci, di fare delle pause quando ne hai bisogno e di strutturare le tue attività in base alle tue ore di picco di produttività personale. Che tu sia un mattiniero che prospera nelle tranquille ore dell'alba o un nottambulo che trova ispirazione sotto le stelle, lavorare da casa ti consente di progettare la tua giornata lavorativa ideale.

Per le madri, questa flessibilità è particolarmente preziosa. Significa che puoi partecipare agli eventi scolastici, gestire gli appuntamenti dal medico ed essere presente per quei momenti insostituibili nella vita di tuo figlio senza sacrificare le tue responsabilità professionali. La flessibilità consente anche una migliore cura di sé, in quanto è possibile integrare l'esercizio fisico, le pratiche di consapevolezza e il riposo adeguato nella routine quotidiana, portando a un miglioramento del benessere generale.

Più tempo con la famiglia: costruire legami più forti

Uno dei vantaggi più apprezzati del lavoro da casa è l'opportunità di trascorrere più tempo con la famiglia. Per le madri, questo significa essere presenti per i propri figli in un modo che in precedenza era difficile quando erano vincolati dall'orario d'ufficio e dal pendolarismo. **I momenti preziosi dell'infanzia passano rapidamente e il lavoro a distanza ti consente di essere più presente a queste esperienze fugaci.**

Immagina la gioia di essere a casa quando tuo figlio torna da scuola, pronto a condividere con te le avventure della giornata. Immagina la tranquillità di sapere che puoi prenderti cura rapidamente di tuo figlio se non sta bene, senza lo stress di organizzare l'assistenza di emergenza per i figli. Essere fisicamente presenti favorisce una connessione emotiva più profonda con i tuoi figli, creando un ambiente nutriente che contribuisce al loro sviluppo e al loro benessere.

L'aumento del tempo in famiglia si estende anche al partner e alla famiglia allargata. La capacità di bilanciare più facilmente lavoro e doveri domestici può rafforzare il rapporto con il coniuge,



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

poiché entrambi i partner possono condividere le responsabilità domestiche in modo più equo. Significa anche avere più tempo per impegnarsi nelle attività familiari, nelle tradizioni e creare ricordi duraturi insieme.

Miglioramento dell'equilibrio tra lavoro e vita privata: trovare l'armonia

L'equilibrio tra lavoro e vita privata è più di una semplice parola d'ordine; è una componente fondamentale di una vita appagante e sana. Lavorare da casa può migliorare significativamente questo equilibrio, consentendoti di gestire le tue responsabilità professionali e personali in modo più efficace. Invece di sentirsi costantemente combattuti tra le esigenze del lavoro e della famiglia, il lavoro a distanza consente un approccio più integrato alla vita quotidiana.

Senza la necessità di un pendolarismo quotidiano, guadagni ore preziose che possono essere reinvestite in attività che ti portano gioia e relax. Questo potrebbe significare più tempo per gli hobby, l'esercizio fisico o semplicemente rilassarsi con un buon libro. La riduzione del pendolarismo riduce anche lo stress e aumenta la produttività complessiva, poiché inizi la giornata fresco e concentrato piuttosto che esausto dal traffico o dai trasporti pubblici.

Inoltre, la flessibilità del lavoro a distanza consente una migliore gestione del tempo. Puoi programmare le attività lavorative in base alle attività familiari e viceversa, assicurandoti che nessuno dei due aspetti della tua vita venga trascurato. Questo equilibrio è fondamentale per la salute mentale, per ridurre il burnout e promuovere un senso di realizzazione e soddisfazione sia nella sfera personale che in quella professionale.

Superare le sfide: una sorellanza di sostegno

Sebbene i vantaggi del lavoro da casa siano numerosi, è essenziale riconoscere le sfide e trovare il modo di superarle. L'isolamento sociale e i confini sfumati tra lavoro e vita domestica possono essere ostacoli, ma non sono insormontabili. Costruire una rete di supporto di colleghi che

lavorano a distanza, in particolare altre madri, può fornire intuizioni e incoraggiamento inestimabili.

Rimani in contatto con i colleghi attraverso riunioni virtuali regolari e strumenti di collaborazione per mantenere un senso di comunità e coinvolgimento professionale. Stabilire confini chiari, come spazi di lavoro designati e orari di lavoro specifici, può aiutare a delineare il lavoro dal tempo personale, prevenendo il burnout e assicurandoti di rimanere produttivo senza sentirti sopraffatto.



Conciliare lavoro e famiglia

Definizione dei limiti

Nel panorama in evoluzione delle modalità di lavoro da casa, stabilire dei limiti diventa un'abilità cruciale per mantenere la produttività e il benessere personale. Per molte donne, in particolare per le madri, stabilire questi confini può essere impegnativo ma immensamente gratificante. Questa guida è progettata per ispirarti e motivarti a comunicare efficacemente il tuo orario di lavoro alla tua famiglia e creare una chiara separazione tra lavoro e tempo a casa, favorendo una vita equilibrata e armoniosa.

I confini sono essenziali per delineare una frontiera tra lavoro e vita personale. Senza di loro, le esigenze di entrambi possono fondersi in una confusione travolgente, portando a stress, burnout e riduzione della produttività. Stabilire confini chiari aiuta a gestire il tempo in modo efficace, assicurandoti di essere pienamente presente sia per le tue responsabilità professionali che per la tua famiglia.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Comunicare l'orario di lavoro alla famiglia

Stabilisci aspettative chiare

Inizia avendo una conversazione aperta con la tua famiglia sul tuo orario di lavoro. Spiega perché è importante attenersi a questi orari per mantenere la tua produttività e soddisfare i tuoi impegni professionali. Assicurati che tutti capiscano che durante queste ore, non devi essere disturbato a meno che non si tratti di un'emergenza. Usa un calendario per visualizzare il tuo programma di lavoro per una facile consultazione.

Segnali visivi

Usa i segnali visivi per indicare quando stai lavorando. Una porta chiusa, un cartello "Non disturbare" o un indicatore luminoso possono essere efficaci per comunicare la tua disponibilità. Per i bambini più piccoli che potrebbero non capire i segni, usa colori o simboli che possono riconoscere. Spiega loro che quando il cartello è alzato, la mamma sta lavorando e ha bisogno di un po' di tranquillità.

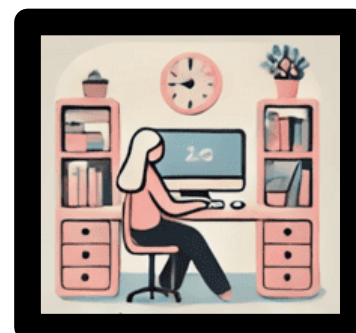
Coinvolgi i bambini più grandi

Se hai figli più grandi, coinvolgili nella creazione e nel rispetto del tuo programma di lavoro. Spiega che una porta chiusa significa che devono bussare prima e che un cartello "Non disturbare" significa che devono aspettare fino a quando non sei libero. Incoraggiali ad aiutare i fratelli più piccoli a comprendere queste regole, promuovendo un ambiente familiare cooperativo.

Creare una netta separazione tra lavoro e tempo a casa

Designare un workspace

Avere uno spazio di lavoro dedicato è la chiave per creare un confine fisico tra lavoro e casa. Scegli uno spazio libero da distrazioni e idealmente separato dalle principali zone giorno. Questo aiuta a passare mentalmente dalla modalità di lavoro alla modalità casalinga. Assicurati che il tuo spazio di lavoro sia organizzato e dotato di tutto il necessario per lavorare in modo efficiente.





Attenersi a una routine

Seguire una routine coerente può rafforzare la separazione tra lavoro e casa. Inizia la giornata con una routine mattutina che ti prepara per il lavoro, come vestirti, fare colazione e allestire il tuo spazio di lavoro. Alla fine della giornata lavorativa, sviluppa un rituale per indicare la fine del lavoro, come spegnere il computer, riordinare la scrivania e indossare abiti più casual.

Utilizzare gli strumenti di pianificazione

Utilizza gli strumenti digitali per tenere traccia del tuo programma di lavoro e del tuo tempo personale. I calendari condivisi possono aiutare la tua famiglia a sapere quando sei disponibile e quando non lo sei. Imposta promemoria per le pause e le attività di fine giornata per assicurarti di non prolungare eccessivamente l'orario di lavoro.



Ergonomia di lavoro

I diagrammi seguenti mostrano la configurazione perfetta per le scrivanie sedute e in piedi e evidenziamo anche le caratteristiche chiave da cercare in una sedia da ufficio.

Ecco come farlo nel modo giusto:

- ✓ Tieni la testa e le orecchie direttamente sopra le spalle, belle e livellate.
- ✓ I tuoi occhi dovrebbero allinearsi con la prima riga di digitazione, a circa 18-21 pollici di distanza.
- ✓ Rilassa le spalle avanti e indietro.
- ✓ Assicurati che la parte bassa della schiena abbia il supporto della sedia o un supporto lombare aggiuntivo.
- ✓ I gomiti dovrebbero essere a una comoda posizione di 90 gradi e appoggiati sui braccioli.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

- ✓ Mantenere i polsi sostenuti e in posizione neutra.
- ✓ Anche i fianchi e le ginocchia dovrebbero essere a 90 gradi.
- ✓ Mantieni uno spazio di 2 pollici tra le ginocchia e la sedia.
- ✓ I piedi devono essere appoggiati sul pavimento o su un poggiapiedi.
- ✓ Tieni gli oggetti da scrivania usati di frequente a portata di mano di 2 piedi.

Sentiti benissimo e lavora meglio con questi suggerimenti ergonomici! ☀



Conciliare lavoro e tempo per la famiglia

Pianifica il tempo in famiglia

Proprio come pianifichi le attività lavorative, pianifica del tempo dedicato alla famiglia. Che sia durante la pausa pranzo, dopo il lavoro o nei fine settimana, assicurati di avere del tempo di qualità da dedicare alla tua famiglia. Questo aiuta i tuoi figli a capire che mentre ci sono momenti in cui devi concentrarti sul lavoro, ci sono anche momenti dedicati solo a loro.



Regolazioni flessibili

La vita è imprevedibile e a volte il lavoro o le esigenze familiari possono richiedere flessibilità. Preparati a modificare il tuo programma secondo necessità, ma comunica chiaramente questi cambiamenti alla tua famiglia. Ad esempio, se hai un'attività lavorativa urgente che si estende oltre il tuo orario normale, informa la tua famiglia in anticipo e compensa con del tempo aggiuntivo per la famiglia in un secondo momento.

Tempo di qualità con i bambini

Come madre lavoratrice, la sfida di bilanciare gli impegni professionali con il tempo di qualità per i propri figli può spesso sembrare opprimente. Tuttavia, con un po' di pianificazione, creatività e compassione per te stesso, è possibile creare un ambiente appagante in cui prosperano sia il lavoro che la vita familiare. Ecco come puoi gestire il tuo tempo in modo efficace, coinvolgere i tuoi figli in modo significativo e mantenere un sano equilibrio.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Programmare pause regolari da trascorrere con i bambini

Una delle strategie più efficaci per assicurarti di trascorrere del tempo di qualità con i tuoi figli è programmare pause regolari durante la giornata lavorativa. Questo non solo ti aiuta a ricaricarti, ma fa anche sapere ai tuoi figli che sono una parte importante della tua giornata.

Imposta orari di pausa specifici

Pianifica momenti specifici durante il giorno in cui puoi allontanarti dal lavoro per stare con i tuoi figli. Possono trattarsi di brevi pause di 15 minuti o di pause pranzo più lunghe. Usa questo tempo per impegnarti in attività veloci che piacciono ai tuoi bambini, che si tratti di leggere un libro, giocare a un breve gioco o semplicemente chiacchierare della loro giornata.

Creare una routine

Avere una routine quotidiana coerente aiuta i bambini a capire quando possono aspettarsi la tua totale attenzione. Ad esempio, una pausa a metà mattina potrebbe essere dedicata a uno spuntino e alla storia, mentre una pausa pomeridiana potrebbe essere dedicata a un piccolo progetto artigianale insieme.

Coinvolgi i bambini nella pianificazione delle pause

Lascia che i tuoi figli abbiano voce in capitolo su come vogliono trascorrere le pause con te. Questo non solo rende il tempo più piacevole per loro, ma li aiuta anche a guardare avanti a questi momenti, rendendoli meno propensi a interrompere il tuo lavoro al di fuori di questi orari.

Pianificazione delle attività per i bambini durante l'orario di lavoro

Mantenere i tuoi figli impegnati mentre lavori è fondamentale per mantenere la produttività e una famiglia armoniosa. La pianificazione di una varietà di attività può aiutare a gestire il loro tempo e ridurre le interruzioni.



Stazioni di attività

Allestisci diverse stazioni di attività in tutta la casa con una varietà di giocattoli, puzzle, libri e materiali artistici. Ruota periodicamente queste stazioni per mantenere le cose interessanti per i tuoi bambini.

Strumenti educativi

Utilizza strumenti e risorse educative come app educative, lezioni online e giocattoli interattivi che promuovono l'apprendimento. Questo non solo tiene occupati i tuoi bambini, ma contribuisce anche al loro sviluppo.

Attività Quiet Time

Incoraggia le attività che richiedono una supervisione minima e crea un ambiente tranquillo. Attività come disegnare, costruire con i blocchi o giocare con la plastilina possono essere sia coinvolgenti che tranquille.

Gestione del tempo di utilizzo

Sebbene il tempo trascorso davanti allo schermo possa essere uno strumento utile, bilancialo con altri tipi di attività. Usa il tempo davanti allo schermo con giudizio, assicurandoti che sia di alta qualità ed educativo, e cerca di riservarlo per quando hai bisogno di una concentrazione ininterrotta per lavoro.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Delega delle responsabilità

Condividere le responsabilità domestiche e di cura dei figli può ridurre significativamente lo stress di destreggiarsi tra lavoro e vita familiare. Una delega efficiente implica una comunicazione chiara e la collaborazione con il partner e possibilmente con la famiglia allargata.



piccoli compiti adatti all'età dei bambini, promuovendo un senso di responsabilità e coinvolgimento.

Compiti condivisi con il partner

Siediti con il tuo partner per discutere e dividere le faccende domestiche e le responsabilità di cura dei bambini. Stabilire un'equa divisione del lavoro garantisce che entrambi i partner contribuiscano in modo equo, riducendo l'onere per ogni persona.

Crea un grafico delle faccende domestiche

Una tabella visiva delle faccende domestiche può aiutare a tenere traccia delle responsabilità e garantire che tutti sappiano di quali compiti sono responsabili ogni giorno. Ciò può includere anche

Check-in regolari

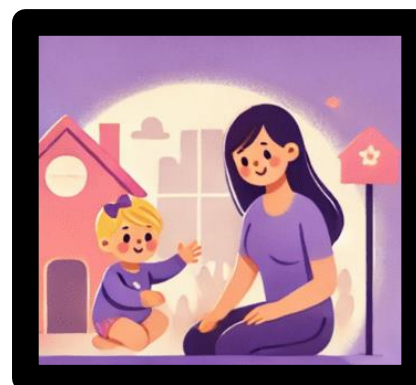
Fai controlli regolari con il tuo partner per discutere di cosa funziona e cosa potrebbe aver bisogno di modifiche. La comunicazione aperta aiuta a gestire le aspettative e ad affrontare tempestivamente eventuali problemi.

Assunzione di aiuto se necessario

A volte, gestire tutto da soli non è fattibile e cercare un aiuto esterno diventa necessario per mantenere l'equilibrio e il benessere.

Servizi per l'infanzia

Se rientra nel tuo budget, prendi in considerazione l'assunzione di una babysitter o l'iscrizione di tuo figlio all'asilo nido per alcune ore al giorno. Questo ti dà tempo di lavoro dedicato e garantisce che tuo figlio si trovi in un ambiente sicuro e coinvolgente.



Aiuto per le pulizie

Assumere un servizio di pulizia o una governante part-time può ridurre significativamente il tempo e lo sforzo che devi dedicare alle faccende domestiche, liberando più tempo per la tua famiglia e te stesso.

Sostegno alla famiglia

Non esitate a chiedere aiuto ai membri della famiglia allargata. I nonni, le zie e gli zii possono spesso fornire un supporto inestimabile e creare ulteriori opportunità per i tuoi figli di legare con la famiglia.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Cura di sé e salute mentale

Nel panorama in continua evoluzione del lavoro moderno, il passaggio al lavoro da remoto ha offerto una flessibilità senza pari e la preziosa opportunità di trascorrere più tempo con le nostre famiglie. Tuttavia, per molte donne, in particolare per quelle che si destreggiano tra il doppio ruolo di maternità e responsabilità professionali, questo cambiamento può anche introdurre sfide significative. Bilanciare lavoro, famiglia e benessere personale richiede uno sforzo e strategie intenzionali. Questa guida mira a fornire consigli pratici e compassionevoli per mantenere la salute fisica e mentale mentre si lavora da casa.



Mantenere la salute fisica

Integra l'esercizio fisico nella tua giornata

La salute fisica è una pietra miliare del benessere generale e incorporare l'esercizio fisico nella tua routine quotidiana può avere un profondo impatto sui livelli di energia, sull'umore e sulla produttività. L'attività fisica regolare aiuta a combattere lo stress, migliora la salute cardiovascolare e favorisce un sonno migliore. Usa le tue pause per fare stretching o fare un allenamento veloce. Attività come lo yoga, il pilates o persino ballare con i tuoi bambini possono essere divertenti ed efficaci.



Inizia in piccolo e sii coerente

Inizia con sessioni di allenamento brevi e gestibili. Anche una passeggiata di 10 minuti può fare la differenza. Aumenta gradualmente la durata e l'intensità man mano che ti senti più a tuo agio.

Rendilo un affare di famiglia

Incoraggia i tuoi figli a unirsi a te nelle attività fisiche. Le gite in bicicletta in famiglia, le escursioni o anche una partita di tag possono essere ottimi modi per rimanere attivi insieme.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Mangiare pasti sani e rimanere idratati



La nutrizione svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento dei livelli di energia e della salute generale. Mangiare pasti equilibrati e rimanere idratati può migliorare la tua capacità di gestire le esigenze del lavoro e della vita familiare.

Pianifica e prepara i pasti

Dedica un po' di tempo ogni settimana alla pianificazione dei pasti e alla preparazione degli ingredienti. Questo può far risparmiare tempo e ridurre la tentazione di optare per opzioni meno salutari.

Focus su un'alimentazione equilibrata

Assicurati che i tuoi pasti includano un mix di proteine, grassi sani, carboidrati e molta frutta e verdura. Spuntini salutari come noci, yogurt o frutta possono mantenerti alimentato per tutto il giorno.

Rimani idratato

Tieni una bottiglia d'acqua sulla scrivania e cerca di bere acqua regolarmente. Le tisane o l'acqua infusa possono essere alternative rinfrescanti all'acqua naturale.

Suggerimenti per la salute mentale

Praticare tecniche di consapevolezza e rilassamento

Mantenere la salute mentale è importante tanto quanto la salute fisica. Le tecniche di consapevolezza e rilassamento possono aiutare a gestire lo stress, migliorare la concentrazione e favorire un senso di calma in mezzo a un'agenda fitta di impegni.

Meditazione Mindfulness

Inizia con pochi minuti ogni giorno. Trova uno spazio tranquillo, concentrati sul tuo respiro e permettili di essere presente nel momento. App come Headspace o Calm possono offrire sessioni guidate per aiutarti a iniziare.

Esercizi di respirazione profonda

Semplici esercizi di respirazione possono essere eseguiti ovunque e in qualsiasi momento in cui ti senti sopraffatto. Prova a inspirare profondamente contando fino a quattro, trattenendo per quattro ed espirando per quattro.



Crea una routine di rilassamento

Dedica del tempo ogni giorno ad attività che ti aiutano a rilassarti, come leggere, ascoltare musica o fare un bagno caldo.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Trovare il tempo per hobby e interessi personali

Conciliare lavoro e vita familiare non dovrebbe significare sacrificare i propri interessi personali. Perseguire gli hobby può essere un ottimo modo per ricaricarsi e portare gioia nella tua routine quotidiana.



Dai priorità ai tuoi interessi

Fai un elenco delle attività che ti piacciono e dai loro la priorità nel tuo programma. Che si tratti di dipingere, fare giardinaggio o lavorare a maglia, trova il tempo per concederti ciò che ti rende felice.

Combina gli hobby con il tempo in famiglia

Impegnati in attività che possono includere i tuoi figli. Cucinare, cuocere al forno o creare insieme può essere appagante sia per te che per i tuoi figli.

Pianifica "Tempo per me"

Considera il tuo tempo personale come un appuntamento importante. Anche 15 minuti di tempo ininterrotto possono fare una differenza

significativa.

Alla ricerca di supporto

Connettersi con altre madri che lavorano da casa

Costruire una rete di supporto è fondamentale. Entrare in contatto con altre madri che comprendono le sfide uniche che devi affrontare può fornire conforto, consigli e un senso di comunità.

Unisciti alle comunità online

Piattaforme come Facebook, Reddit o forum specializzati offrono gruppi per madri che lavorano da casa. Questi spazi possono essere preziosi per condividere esperienze e consigli.

Pianifica incontri virtuali



Videochiamate regolari con amici o gruppi di supporto possono aiutare a mantenere le connessioni sociali e fornire uno sbocco tanto necessario per condividere preoccupazioni e successi.

Partecipa a workshop e webinar

Cerca eventi virtuali incentrati sull'equilibrio tra lavoro e vita privata, genitorialità e cura di sé. Questi possono offrire nuove prospettive e strategie per gestire le tue responsabilità.

Utilizzando una consulenza professionale, se necessario

A volte, l'aiuto di un professionista è necessario per affrontare le complessità del lavoro e della vita privata. La consulenza può offrire strumenti e tecniche per gestire lo stress, l'ansia e altri problemi di salute mentale.

Riconosci quando hai bisogno di aiuto

Se ti senti costantemente sopraffatto, ansioso o depresso, potrebbe essere il momento di cercare un supporto professionale. Riconoscere questa necessità è un passo fondamentale verso una migliore salute mentale.

Esplora le opzioni di teleterapia

Molti terapeuti offrono sessioni online, offrendo flessibilità e convenienza. Piattaforme come BetterHelp e Talkspace possono metterti in contatto con professionisti autorizzati.



Sfrutta le risorse del datore di lavoro

Alcuni luoghi di lavoro offrono programmi di assistenza ai dipendenti (EAP) che includono servizi di salute mentale. Non esitare a utilizzare queste risorse se sono disponibili.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Produttività

Comunicazione efficace

Uno dei componenti chiave per mantenere la produttività mentre si lavora da casa, soprattutto come madre, è una comunicazione efficace. Questo non solo aiuta a rimanere in contatto con il tuo team, ma anche a garantire che tutti siano in sintonia per quanto riguarda la tua disponibilità e l'avanzamento del lavoro.



Utilizzo efficace degli strumenti di collaborazione

Sfruttare strumenti come Slack, Zoom e Microsoft Teams può trasformare il modo in cui lavori da remoto. Configura canali dedicati per diversi progetti o team su Slack per semplificare la comunicazione e ridurre il disordine delle e-mail. Usa Zoom per le riunioni faccia a faccia, che possono aiutarti a mantenere una connessione personale con il tuo team. Acquisisci familiarità con le funzionalità avanzate di questi strumenti, come la

pianificazione delle riunioni, l'impostazione degli stati e l'integrazione di altre app di produttività, per migliorare il tuo flusso di lavoro.

Mantenersi in contatto regolare con il proprio team

Controlli regolari con il tuo team possono aiutarti a rimanere allineato con i tuoi colleghi e supervisor. Pianifica videochiamate settimanali per discutere dei progetti in corso, condividere aggiornamenti sullo stato di avanzamento e risolvere eventuali dubbi. Questi incontri possono anche essere un'opportunità per fare brainstorming e rimanere motivati. Inoltre, non esitare a contattarci tramite messaggistica istantanea per domande o aggiornamenti rapidi. Questo approccio proattivo garantisce che la comunicazione fluisca senza intoppi e che tutti siano consapevoli delle proprie responsabilità e scadenze.



Rimanere concentrati

Mantenere la concentrazione mentre ci si destreggia tra lavoro e responsabilità familiari può essere difficile, ma alcune tecniche e strategie possono aiutarti a rimanere in carreggiata.

Tecniche per ridurre al minimo le distrazioni

La Tecnica del Pomodoro è un metodo efficace per aumentare la produttività. Questa tecnica prevede di lavorare a intervalli mirati di 25 minuti, seguiti da una pausa di 5 minuti. Dopo quattro intervalli, fare una pausa più lunga di 15-30 minuti. Questo approccio aiuta a mantenere alti livelli di concentrazione e previene il burnout. Inoltre, utilizza app come Freedom o StayFocusd per bloccare siti Web e app che distraggono durante l'orario di lavoro.

Creare un ambiente produttivo

La creazione di uno spazio di lavoro dedicato è fondamentale. Scegli un angolo tranquillo della tua casa dove poter lavorare senza interruzioni. Assicurati che questo spazio sia dotato di tutti gli strumenti e la tecnologia necessari e mantienilo organizzato e ordinato. Personalizza il tuo spazio di lavoro con oggetti che ti ispirano e ti motivano, come foto, piante o citazioni motivazionali. Stabilire un confine chiaro tra il lavoro e la vita personale può aiutarti a staccare la spina dalla modalità di lavoro alla fine della giornata.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Miglioramento continuo

Per rimanere competitivi ed efficienti nel proprio ruolo, il miglioramento continuo è essenziale. Ciò comporta la ricerca di feedback, l'apposizione delle modifiche necessarie e l'aggiornamento sulle tendenze e le competenze del settore.



Cercare feedback e apportare modifiche

Il feedback regolare dei colleghi, dei supervisori e persino della famiglia può fornire informazioni sulle aree che necessitano di miglioramenti. Creare una cultura della comunicazione aperta in cui le critiche costruttive siano accolte e messe in pratica. Dedica del tempo ogni settimana a riflettere su ciò che ha funzionato bene e ciò che non ha funzionato e apporta le modifiche necessarie al tuo flusso di lavoro e alle tue strategie.

Rimanere aggiornati con le tendenze e le competenze del settore

La natura dinamica della maggior parte dei settori significa che rimanere aggiornati con le ultime tendenze e competenze è fondamentale. Dedica del tempo

allo sviluppo professionale partecipando a webinar, corsi online e conferenze di settore.

Piattaforme come LinkedIn Learning, Coursera e Udemy offrono un'ampia gamma di corsi che possono aiutarti a migliorare le tue competenze. Inoltre, segui i blog del settore, i podcast e i canali dei social media per rimanere informato sui nuovi sviluppi e sulle migliori pratiche.

Programma giornaliero suggerito

Hai problemi a rilassarti? Mantenere una routine quotidiana può aiutarti a dedicare tempo sufficiente al lavoro, al relax e al tempo libero. Modifica questo programma suggerito in base alle tue preferenze personali.

PROGRAMMA GIORNALIERO SUGGERITO	
07:00	Svegliati! 😊
07:15	Prova un po' di yoga leggero o una passeggiata nel tempo libero o lo stretching.
07:45	Fare la doccia e vestirsi.
08:15	Colazione.
08:45	Imposta le tue attività quotidiane e annota le tue liste di cose da fare.
09:00	Inizia a lavorare.
11:00	Piccola pausa per una bevanda e/o uno spuntino salutare! Invia "Buongiorno" a qualcuno del tuo team di lavoro e recupera!
11:30	Ritorno al lavoro.
13:00	Pausa pranzo! È ora di allontanarsi dal tuo spazio di lavoro. Se è sicuro, esci per prendere una boccata d'aria fresca. In caso contrario, resta in casa e tuffati in un buon libro, prepara un pranzo sano o concediti un hobby che ami. Concediti 30-60 minuti interi per far ringiovanire la tua mente e il tuo corpo. Te lo meriti!
14:00	Ritorno al lavoro.
15:30	Che ne dici di fare una piccola pausa per il tè? Potresti anche inviare un messaggio veloce a un collega o dedicare qualche minuto a caricare la lavastoviglie o piegare del bucato. È un ottimo modo per aggiornare e ottenere un ripristino rapido! ☀️
15:45	Ritorno al lavoro.
16:30	È ora di iniziare a rilassarsi per la giornata. Cerca di evitare di iniziare nuove attività che potrebbero essere complesse o richiedere molto tempo. Concediti la possibilità di rilassarti e rilassarti fino a sera! 🌸
17:30	Se ricevi nuove e-mail , segnalale per domani . In questo modo, puoi affrontarli freschi al mattino. Goditi la serata sapendo che tutto è pronto per un ottimo inizio domani! ☀️ 📧



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

18:00

È ora di concludere la tua giornata lavorativa.

Chiudi il tuo laptop o chiudi la porta dello studio. Che ne dici di fare una passeggiata rinfrescante, accendere la TV o giocare a un gioco divertente per rilassarti? Potresti anche provare un hobby rilassante, chiamare un amico o ascoltare la tua musica preferita. Godetevi questo momento per rilassarvi e ricaricarvi! ☀️ 🚶 🎮 📺

Strumenti consigliati

Gli strumenti giusti possono fare una differenza significativa nella gestione efficiente del tuo lavoro, assicurandoti al contempo di avere tempo per la tua famiglia. Ecco alcuni strumenti essenziali che possono aiutarti a semplificare le tue attività e aumentare la produttività.

Software di gestione dei progetti

Strumenti come Trello e Asana sono preziosi per organizzare le tue attività lavorative. Queste piattaforme ti consentono di creare bacheche per diversi progetti, impostare scadenze e assegnare compiti. Forniscono una panoramica visiva del tuo carico di lavoro, aiutandoti a stabilire le priorità e a rimanere in pista. Grazie a funzioni come le liste di controllo delle attività e gli allegati di file, puoi tenere tutto ciò di cui hai bisogno in un unico posto, riducendo il tempo dedicato alla ricerca di informazioni.

Strumenti di monitoraggio del tempo

Strumenti come Toggl e Clockify ti aiutano a monitorare quanto tempo dedichi alle varie attività. Monitorando il tuo tempo, puoi identificare le aree in cui potresti essere meno efficiente e apportare le modifiche necessarie. Questi strumenti aiutano anche a stabilire dei limiti, assicurandoti di non lavorare troppo e di avere abbastanza tempo per la tua famiglia. Il monitoraggio del tempo è particolarmente utile per i liberi professionisti che devono fatturare ai clienti in modo accurato le loro ore.

Strumenti di comunicazione

Una comunicazione efficace è fondamentale quando si lavora da remoto. Microsoft Teams e Zoom sono eccellenti per le riunioni virtuali e la collaborazione in team. Queste piattaforme offrono videoconferenze, funzioni di chat e condivisione di file, rendendo più facile rimanere in contatto con il tuo team. Check-in regolari e riunioni virtuali aiutano a mantenere un senso di comunità e a garantire che tutti siano allineati sugli obiettivi del progetto.

Siti Web e comunità utili

Far parte di una comunità solidale può fare una differenza significativa, soprattutto per le madri lavoratrici che a volte possono sentirsi isolate. Ecco alcuni siti Web e comunità che offrono risorse, supporto e opportunità di networking.

Forum online e gruppi di sostegno per madri lavoratrici

Siti web come Working Mother e Mamapedia forniscono forum in cui le madri possono condividere esperienze, chiedere consigli e offrire supporto. Queste comunità sono un tesoro di informazioni, che offrono suggerimenti su tutto, dalla gestione dell'equilibrio tra lavoro e vita privata alla gestione dei capricci dei bambini. Partecipare a questi forum può aiutarti a sentirti meno solo e più potente mentre affronti le sfide del lavoro da casa.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Lista di controllo per la sopravvivenza del lavoro a casa

Homeworking Survival CHECKLIST

- ☐ Claim your workspace
- ☐ Establish a routine
- ☐ Check-In Frequently
- ☐ Maintain Balance
- ☐ Use Video-Calls
- ☐ Move your Body Often
- ☐ Keep Evolving
- ☐ Celebrate your Achievements!

Conclusione

Lavorare da casa come madre è un viaggio pieno di sfide e trionfi. La transizione verso questo stile di vita, soprattutto sulla scia della pandemia globale, ha **dimostrato la resilienza e l'adattabilità delle donne di tutto il mondo.** Bilanciare le responsabilità professionali con le esigenze della maternità non è un'impresa da poco ed è essenziale riconoscere e celebrare ogni risultato, non importa quanto piccolo.

Il viaggio di una madre lavoratrice è segnato da una serie di sfide uniche. Dalla gestione di scadenze ravvicinate e riunioni virtuali alla gestione delle esigenze dei bambini e al mantenimento di una famiglia, l'atto di equilibrio richiede un'immensa forza e perseveranza. **È fondamentale riconoscere queste sfide e ricordare a se stessi che va bene lottare e cercare supporto quando necessario.** Ogni giorno, non solo adempi ai tuoi doveri professionali, ma anche nutri la tua famiglia, e questo è un risultato notevole.

Riconosci che a volte sentirti sopraffatto non diminuisce le tue capacità o la tua dedizione. È una risposta naturale al destreggiarsi tra più ruoli. Invece di concentrarti su ciò che non è andato come previsto, celebra la tua capacità di continuare ad andare avanti nonostante gli ostacoli. La resilienza che mostri ogni giorno è una testimonianza della tua forza e del tuo impegno.

Per creare un'esperienza di lavoro da casa equilibrata e appagante, è essenziale coltivare un ambiente di supporto sia professionale che personale. Interagisci con altre madri lavoratrici attraverso comunità online e gruppi di supporto in cui puoi condividere esperienze, scambiare consigli e offrire incoraggiamento. Queste connessioni possono fornire un senso di cameratismo e ricordare che non sei solo in questo viaggio.

Stabilire confini chiari tra lavoro e vita privata è fondamentale. Comunica il tuo orario di lavoro alla tua famiglia e crea uno spazio di lavoro dedicato per ridurre al minimo le distrazioni. Usa segnali visivi per indicare quando stai lavorando e coinvolgi i tuoi figli nella comprensione di questi confini. Questo contribuirà a creare un ambiente strutturato che rispetti le tue esigenze professionali permettendoti di essere presente per la tua famiglia.

Mentre continuate in questo viaggio, ricordate che state dando un potente esempio ai vostri figli. Vedono la tua dedizione, il duro lavoro e la capacità di bilanciare più ruoli, che possono ispirarli a perseguire le loro passioni con determinazione e resilienza.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118

Considerazioni finali

Mentre navighi in questo viaggio, continua a ispirare e sostenere le altre donne intorno a te. Insieme, possiamo creare una sorellanza di sostegno che ci dia la forza a vicenda di prosperare sia professionalmente che personalmente. Continuate ad andare avanti con fiducia e compassione, sapendo che siete in grado di realizzare grandi cose.

Ricorda, ogni piccolo passo che fai per bilanciare lavoro e maternità è una vittoria significativa. Celebra questi momenti, rimani flessibile e apprezza il bellissimo caos di questo viaggio. Lo puoi fare!



Elenco di riferimento

1. Capitale Uno. (2024). Come lavorare da casa con i bambini. Estratto da: <https://shorturl.at/Ysj2R>
2. Attenzione. (2024). Lavorare da casa: orientamento per i datori di lavoro. Governo australiano.
3. Cuoco, J. (2024). La guida definitiva per lavorare da casa. Carriere. Estratto da: <https://shorturl.at/zxukh>
4. Heine, A. (2023). Guida al lavoro da casa: 25 consigli per essere produttivi. Infatti. Estratto da: <https://shorturl.at/DD6jW>
5. Hubstaff. (2024). Una guida per lavorare da casa con i bambini: come farlo bene. Estratto da: <https://shorturl.at/qpiih>
6. Minhas, F. (2024). Il lavoro a distanza è una vittoria per le madri e per la società in generale. Notizie dagli analisti. Estratto da: <https://tinyurl.com/2zcek3nu>
7. NSPCC. (2024). Guida definitiva al lavoro da casa con i bambini. Estratto da: <https://tinyurl.com/4eyuhk4a>
8. Schilthuis-Ihrig, K. (2023). La guida definitiva per lavorare da casa. HubSpot. Estratto da: <https://shorturl.at/PpX7P>
9. Stuart Chiropratica. (2024). La guida al lavoro da casa.
10. Walters, R. (2024). La guida definitiva al lavoro da casa: i migliori consigli e le strategie essenziali per il successo. Una società del gruppo Robert Walters.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo 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 ritenuti responsabili per essi. Numero progetto KA220-YOU-000087118