



ORDINE DEI
DOTTORI COMMERCIALISTI E DEGLI
ESPERTI CONTABILI

M I L A N O

Percorso di Group Coaching

Vitamina D

Percorso di potenziamento individuale tra professionisti

Claudia Barzaghi – Jessica Fantinato

06 Giugno 2024

Una, nessuna, centomila

Ciascuna di noi, nella propria vita, riveste una molteplicità di **ruoli**.

Se siamo qui oggi è perché sicuramente siamo tutte **donne** che, in un dato momento e per i motivi più disparati, hanno deciso di essere delle **professioniste**, con tutto ciò che il binomio può comportare nel mondo del lavoro oggi.

Ma, oltre a questo, possiamo anche essere **compagne, amiche, figlie, madri, caregiver**, e chi più ne più ne metta. Ogni nostro ruolo deve sgomitare per riuscire a ritagliarsi e garantirsi spazio, tempo, attenzione ed energia, in una giornata, che resta fatta di 24 ore.

Insomma, una coperta che sembra essere sempre troppo corta.



Equilibri Fragili



Quando, durante la pandemia, lockdown e smart working ci hanno obbligato a mettere in scena tutti i nostri ruoli all'interno di uno stesso teatro, la casa, uno spazio troppo grande per chi era in solitudine e troppo piccolo per chi era in compagnia, è stato ancora più lampante ai nostri occhi quanto fosse difficile tenere insieme tutti pezzi.

Inclinazioni naturali e loro effetti

In quel periodo, molte donne, per dedicarsi alla cura dei figli o dei familiari non autosufficienti, si sono viste costrette ad abbandonare il lavoro. In mancanza di alternative (baby-sitter e badanti, nella maggior parte dei casi comunque donne, spesso in condizioni di bisogno) si è reputato «normale» che, in virtù di una **presunta naturale inclinazione della donna alle funzioni di cura**, fosse proprio quest'ultima a dover mettere da parte la propria professione per dedicarsi agli altri.

Altre sono state più «fortunate» e hanno «semplicemente» dovuto:

- Portare avanti lavoro e vita privata, ormai diventati un tutt'uno, nello stesso spazio, aumentando il proprio livello di stress e di carico mentale a causa, ad esempio, della compresenza di altri familiari, ciascuno con le proprie esigenze;
- Limitare la propria disponibilità lavorativa per dedicarsi ai familiari, rimandando magari qualche obiettivo di carriera a tempi migliori.



Aree di insoddisfazione

Qualcosa di buono, tuttavia, gli ultimi due anni l'hanno fatto per noi: volenti o nolenti, ci siamo rese conto che nella nostra vita esistono aree di insoddisfazione che non siamo più disposte a tollerare.



Altre volte l'insoddisfazione deriva da **comportamenti disfunzionali e auto sabotanti** che continuiamo a mettere in atto, nonostante il desiderio di cambiare.

Cambiare è possibile, ma non facile, soprattutto quando sappiamo cosa non ci sta più bene ma non abbiamo altrettanta chiarezza su ciò che vorremmo concretamente raggiungere.

*Great resignation e quiet quitting

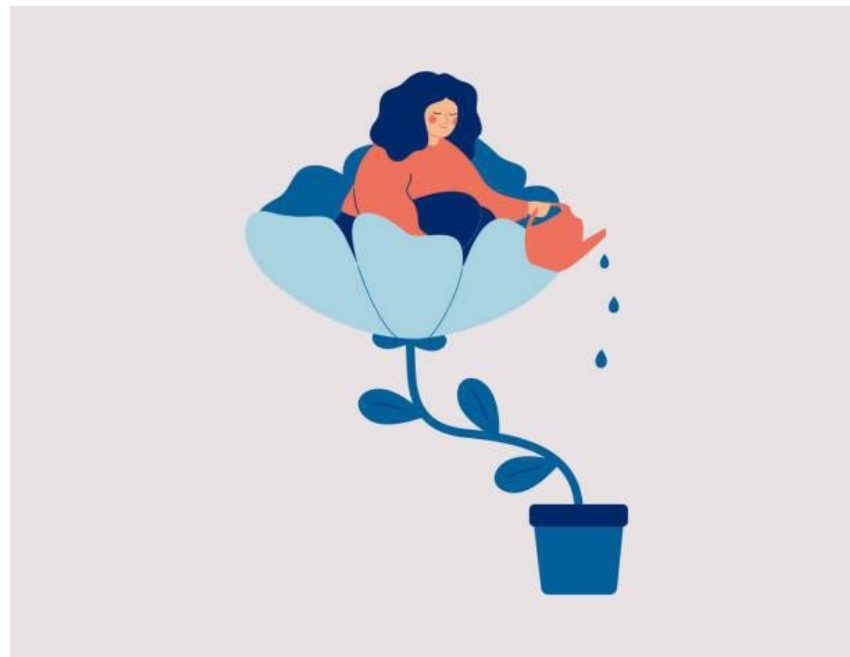
Presente e futuro

Cosa possiamo fare allora con questa **nuova consapevolezza**?

Come possiamo **mettere in connessione i nostri ruoli** affinché parlino tra loro, creino sinergia e siano una risorsa, e non un ostacolo, per il nostro benessere?

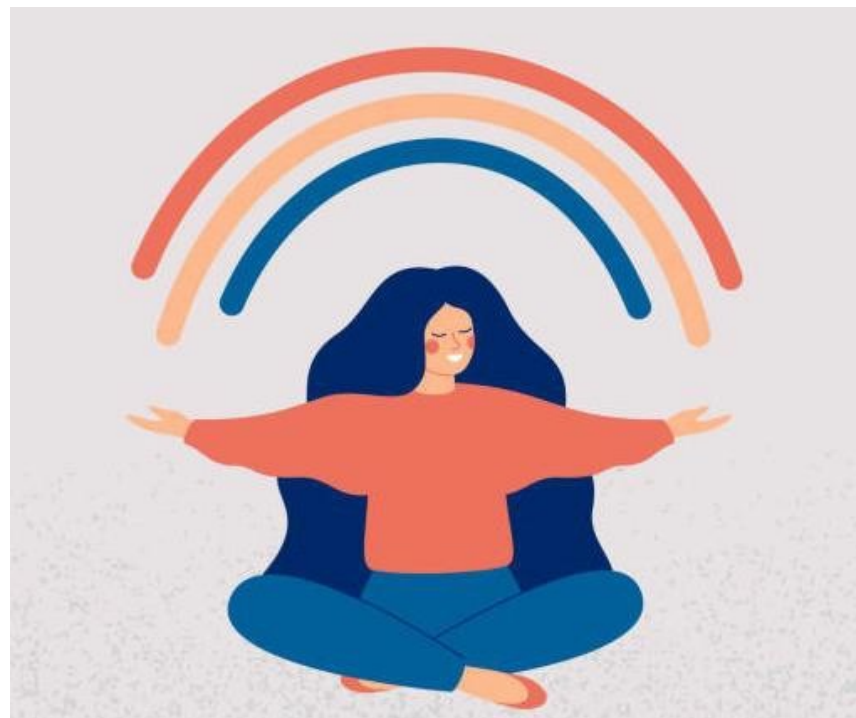
Come possiamo prendere maggiore consapevolezza di noi stesse, dei nostri desideri, dei nostri **obiettivi** ed **elaborare una strategia** per raggiungerli?

Come possiamo **trasformare l'essere donne in un punto di forza** e sentirci **soddisfatte**, in armonia con noi stesse e con gli altri, e **trasferire la nostra energia ed esperienza ad altre donne**, rendendo anch'esse più forti?



Il percorso di group coaching Vitamina D

1. Individueremo le aree di insoddisfazione di ciascuna
2. Sceglieremo su quale area lavorare prioritariamente
3. Definiremo un obiettivo motivante da raggiungere
4. Focalizzeremo l'attenzione sulle risorse (potenzialità, punti di forza, valori) che ciascuna ha a disposizione per lavorare in funzione del proprio obiettivo
5. Rafforzeremo l'intelligenza emotiva, acquisendone maggiore consapevolezza
6. Ci confronteremo e condivideremo le esperienze, affinché ciascuna raggiunga il proprio obiettivo personale anche grazie al contributo e al punto di vista delle altre
7. Stileremo un piano d'azione
8. Verificheremo il raggiungimento dell'obiettivo e l'efficacia del percorso
9. Celebreremo insieme i risultati ottenuti!



Dettagli del percorso



10 Professioniste



5 sessioni da 4h in presenza presso l'ODCEC di Milano, ogni 2 settimane circa



2 sessioni online da 4h



1 follow-up online di 2h per condividere gli sviluppi dei propri obiettivi



Inizio percorso: settembre/ottobre 2024

Ticonzero

Ente di Formazione Accreditato

FONDO SOCIALE EUROPEO PLUS 2021 2027

AVVISO PUBBLICO PER L'ASSEGNAZIONE DI VOUCHER AZIENDALI A CATALOGO PER
INTERVENTI DI FORMAZIONE CONTINUA A VALERE SUL PROGRAMMA REGIONALE
LOMBARDIA FSE+ 2021 2027 SECONDA EDIZIONE

FORMAZIONE CONTINUA

Nell'ambito del Programma Regionale Lombardia FSE+ 2021-2027 (di seguito anche "PR FSE+ 2021-2027", in particolare nel contesto dell'Obiettivo specifico ESO4.41 e dell'Azione d.12, Regione Lombardia intende proseguire nella direzione di promuovere investimenti volti a sostenere le imprese e i lavoratori nell'adattamento ai cambiamenti derivanti dalle modifiche del contesto tecnologico, ambientale e socio-sanitario nel quale si trovano ad operare le imprese.

Destinatari:

- lavoratrici e lavoratori dipendenti assunti presso una sede operativa/unità produttiva localizzata sul territorio di Regione Lombardia
- soci-lavoratori di imprese commerciali o cooperative
- titolari e soci di imprese con sede legale in Lombardia e iscritte alla Camera di Commercio di competenza
- lavoratori autonomi e liberi professionisti con domicilio fiscale in Lombardia che esercitano l'attività sia in forma autonoma sia in forma associata

Sono esclusi da questa misura:

- lavoratori con contratto di lavoro intermittente, in somministrazione, tirocinanti, apprendisti e soggetti titolari di cariche societarie.

I VOUCHER FORMATIVI

- E' possibile richiedere un voucher per ogni singolo lavoratore
- Il valore del voucher varia in base alla tipologia di corso a catalogo richiesto:
 - Valore minimo 800€/lavoratore
 - Valore massimo: 2.000€/lavoratore
- La formazione può essere erogata in modalità aula, a distanza o ibrida

Titolo Corso
**Group
Coaching**

Durata
30 ore

**€ Voucher per
lavoratore**
€ 1.500

Accetti la sfida?



Ti aspettiamo!



Grazie per l'attenzione