

---

## I nostri CORSI ONLINE: Self-Empowerment al femminile

### Il punto della rotta



A volte è necessario fermarsi un momento, riflettere su sé stesse, sui propri desideri, sulle proprie competenze. In altre parole **fare il punto del proprio percorso in relazione al lavoro**, per decidere se proseguire, fare qualche deviazione oppure modificare la destinazione. Uno **spazio di consapevolezza**, per ascoltare la propria voce interiore, per comprendere meglio le proprie attitudini e i propri desideri, confrontandoli realisticamente con le possibilità esistenti.

Il percorso si compone di **due moduli**: *Io e il mio lavoro* e *I dilemmi al femminile*.

#### 1. Io e il mio lavoro

Il cambiamento più rilevante del nostro tempo è che il lavoro sta diventando sempre meno una maledizione da sopportare per raggiungere un obiettivo economico, e sempre più una sfida personale, supportata da un interesse che si declina in un coinvolgimento attivo delle persone. In altre parole il **lavoro**, per i più fortunati, diventa una **parte rilevante dell'identità**. Per le donne questo cambiamento è tanto più importante in quanto da relativamente poco tempo si sono affacciate al mondo del lavoro e, soprattutto, perché mantengono un forte radicamento nell'ambito familiare. In questo modulo si affronta anche il tema dell'**autovalutazione**, uno scoglio spesso più rilevante al femminile. Tra le donne, infatti, sembra diffusa una propensione alla sottovalutazione di sé, che può condurre a non proporsi in modo attivo nel mondo del lavoro. In questo modulo affronteremo entrambi i temi cercando di darvi gli strumenti per fare il vostro personale e soggettivo punto della rotta.

#### Contenuti: videolezioni tenute da M. C. Bombelli

- Introduzione: le regole del gioco
- Perché empowerment: i dati relativi alle donne e la mia situazione personale
- Identità personale: il passato e i cambiamenti
- Storytelling - Daniela: come recuperare un pezzo d'identità
- Il mio lavoro: sogni e realtà
- Autovalutazione e self-confidence
- Storytelling - Giorgia: sperduta nel mondo
- Imparare a gestire i feedback come momento di apprendimento
- Conclusioni

#### Materiali scaricabili:

- Quaderno d'appunti: esercitazioni e riflessioni a supporto del percorso di empowerment online
- 'Uguali e diversi: identità al lavoro' (estratto dal libro *"Management plurale. Diversità individuali e strategie organizzative"*, di M. C. Bombelli edito da Etas)

## 2. I dilemmi al femminile

Nel lavoro le donne si trovano ad affrontare molti dilemmi, sui quali a volte si trovano bloccate. In questo modulo cercheremo di metterli a fuoco con voi per aiutarvi a trovare il vostro modo originale di soluzione. Il primo fra tutti è quello del **conciliare** la vita organizzativa con quella familiare, cercando di affrontare il senso di inadeguatezza che molte donne condividono nel doversi frazionare tra questi due mondi. Un altro dilemma frequente riguarda l'**ambizione**, vista negativamente, che spesso porta a rinunciare a una serie di opportunità. Infine vi daremo dei modelli di lettura dei contesti lavorativi, dal punto di vista femminile, per imparare a scegliere i luoghi culturalmente più adatti alle vostre caratteristiche individuali.

### Contenuti: videolezioni tenute da M. C. Bombelli:

- Cultura sociale e cultura organizzativa
- Adattamento o cambiamento
- Storytelling - Federica: non sono una signora!
- La mia motivazione
- Il dilemma dell'ambizione
- Storytelling - Carla: a che ora si esce?
- Il proprio ciclo di vita e la maternità
- Conclusioni

### Materiali scaricabili:

- Quaderno d'appunti: esercitazioni e riflessioni a supporto del percorso di empowerment online
- Estratto dal libro *“La passione e la fatica”* di M.C Bombelli, Edizioni Baldini, Castoldi e Dalai

---

I nostri corsi online sono **accessibili** da qualsiasi pc, smartphone e tablet per un'**esperienza formativa flessibile** e ritagliata sulle tue esigenze. Per ogni percorso inoltre vengono consigliati dei link di approfondimento stimolanti come Ted Talks e YouTube viral videos.

L'**impegno stimato** per la fruizione dell'intero percorso online *“Il punto della rotta”* è di circa 2 ore, le videolezioni hanno in media una durata di 4-5 minuti ciascuna.

Per qualsiasi informazione aggiuntiva contattaci: [shop@wise-growth.it](mailto:shop@wise-growth.it)

Il team Wise Growth