

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

“DONNE IN EQUILIBRIO”

Strategie e strumenti per prevenire il burnout familiare e lavorativo

Obiettivi:

Un convegno "al femminile" sulla prevenzione e gestione di stress e burnout.

Il progetto mira a proporre un evento dedicato al tema della prevenzione e gestione del minority stress e del burnout nelle relazioni familiari, lavorative e personali, con un approccio distintamente femminile.

Dettagli dell'evento:

L'incontro sarà gratuito e aperto a tutti, indipendentemente dall'estrazione sociale.

Sarà diviso in due momenti distinti. La prima parte, più formale, affronterà le tematiche del burnout e dello stress correlato, con particolare attenzione al mondo femminile sia nell'ambito lavorativo (pubblico e privato) che in ambito familiare e sociale.

La seconda parte sarà dedicata alla presentazione di metodologie e pratiche proposte dalle nostre socie, utili come strumento di self-help per prevenire e gestire il disagio derivante da situazioni compromettenti per il benessere individuale e socio-organizzativo.

Conduzione del workshop:

Per garantire una rappresentanza equa, sul palco si alterneranno diverse relatrici e relatori, ciascuno con un bagaglio di esperienza che contribuirà a rendere il workshop completo e variegato, spaziando dagli aspetti sociologici agli approfondimenti legati alla ricerca e agli studi scientifici sulla materia.

Una proposta di Panel (che potrebbe subire anche variazioni) è il seguente:

Saluti istituzionali

Presidente della Consulta femminile regionale del Piemonte

Dati e esperienze di intervento nel pubblico e nel privato

Presidente Ass. M.A.G.E.D. (Magistrati Avvocati Giuriste Europee)

Responsabile servizi Sociali e Sviluppo Risorse Umane Comune di Torino

Comitato Scientifico Associazione Italiana Health Coaching (AIHC)

Amministratrice delegata e co-founder Uomo & Ambiente Srl

Formatrice, Health & Life Coach, Consigliera Delegata V.I.S. Group srl

Metodologie e Pratiche per il benessere individuale e socio-organizzativo

(Counselor relazionale, Health coach motivazionale e nelle emergenze,

Praticion E.F.T)

Career & Life Coach, Istruttrice di Mindfulness

Formatrice, Consulente, Chief Happiness Officer, Trasformazione culturale

Consulente HR, International Business Coach, Mentor

Consulente, MusicArTerapeuta

Interazione e coinvolgimento:

La conduzione del workshop sarà improntata ad un linguaggio inclusivo, semplice e orientato a trasmettere contenuti e suggerimenti immediatamente applicabili nella propria area di competenza, con la speranza che i partecipanti possano condividere conoscenze ed esperienze preziose.

A conclusione, verrà lasciato uno spazio aperto alle domande e alle curiosità dei partecipanti, favorendo così un legame con la cittadinanza che potrebbe evolvere nella progettazione di percorsi specifici "al femminile" per il 2024, inerenti alle tematiche affrontate o ad altre richieste emerse.

Aspettative:

Si ritiene che questo evento possa costituire un contributo significativo alla promozione della salute e del benessere, con particolare attenzione al contesto femminile.

Sede delle attività:

COMBO – Corso Regina Margherita 138, Torino

Destinatari/e:

Tutta la cittadinanza

Data e tempi di realizzazione

Data: 11 dicembre 2023

Fascia oraria: 20.30 – 22.00

Esperienza progressa del soggetto proponente su queste tematiche:

EWMD European Women's Management Development, proponente del presente Progetto è un'Associazione che nasce nel 1984; è la più grande associazione nel management aziendale a livello europeo (ad oggi è presente in più di 14 stati tra Europa e altri continenti) e da 40 anni sostiene la crescita delle donne che investono nella propria professione attraverso la valorizzazione della diversità e lo sviluppo delle proprie competenze e promuovere la parità di genere nell'ambito lavorativo, sociale e politico.

La gestione della diversità è la sfida con cui si confrontano le socie di EWMD portando il tema della parità di genere all'interno dei contesti istituzionali, lavorativi e nelle associazioni imprenditoriali. A tale proposito è stato creato un manifesto #Equal Panel (https://italy.ewmd.org/le_adesioni.php) che consiste in 10 linee guida che ha l'obiettivo di invitare le imprese e la società civile ad aderire ad un Patto per la parità di genere nei panel di conferenze, seminari ed eventi e di invitare tutte le cittadine e cittadini a sostenerlo, convinte che l'assenza di diversità nel dibattito limita la qualità del confronto. Riconoscere, includere e valorizzare le diversità apre prospettive che hanno al centro la persona, i suoi diritti, le sue potenzialità, le sue esigenze.

EWMD si fa promotrice di eventi formativi e informativi aperti alle socie e alla cittadinanza per la diffusione di queste tematiche ed il contrasto alla violenza di genere attraverso la promozione di un linguaggio inclusivo.

Sul territorio piemontese è presente da poco più di un anno una delegazione EWMD nella Città di Torino che ha come mission il BEN-ESSERE della donna a 360°; con questa Mission ha già portato avanti vari progetti formativi e informativi per le donne del territorio (socie e non socie) attraverso un percorso di self leadership (ancora in corso) e di eventi che hanno toccato temi quali: l'educazione finanziaria, la comunicazione non violenta, la prevenzione e gestione dello stress, la certificazione della parità di genere nelle aziende, riconoscimento della violenza di genere, caregiver e salute mentale, movimento consapevole. Il presente progetto nasce dalla esperienza diretta da parte di alcune socie che da anni seguono, come professioniste spazi donna antiviolenza, sportelli antiviolenza e collaborano con i Settori Pari Opportunità di vari Comuni italiani erogando formazione specifica sulle tematiche della violenza di/in genere.

Ad ottobre 2023 abbiamo avuto il piacere di portare a Torino 120 donne, socie di EWMD International, in occasione della Conferenza Internazionale per la quale la Consulta Regionale Femminile ed Europea ha dato il proprio patrocinio.

FIRMA della Legale Rappresentante

Torino, 15/11/2023