

---

# Come raggiungere il difficile equilibrio della vita

**Autore:** Redazione

**Fonte:** Città Nuova

**Il 15 settembre riparte la Formazione agile di Città Nuova. Il primo corso è tenuto da Emanuela Megli, formatrice e coach\*, che ci aiuterà in quella complessa ricerca di armonizzazione tra la vita e il lavoro, l'essere e il fare. Per essere donne e uomini equilibrati e felici.**

**Equilibrio cercansi.** Ammettiamolo, tanti di noi ci ritroviamo in questo complicato percorso, a volte un vero e proprio slalom, tra vita privata e lavoro, tra ciò che dobbiamo o vorremmo fare e quello che siamo o vorremmo essere, tra dimensione personale e vita sociale. Aspetti, questi, che non di rado viviamo in maniera conflittuale. E invece **è possibile sviluppare tutte queste dimensioni** se riusciamo a trovare quel sano equilibrio che, oltre a permetterci **una vita con una pluralità di interessi**, ci rende felici, ci fa sentire realizzati e dà senso ad un'esistenza che non finisce dentro confini egoistici, ma si svolge **all'interno di un orizzonte ampio.**

<http://www.cittanuova.it/wp-content/uploads/2022/08/Emanuela-Megli.mp4>

Si parte, dunque, il 15 settembre, come spiega nel breve video di presentazione la dott.ssa Megli, con la formazione agile dal titolo: "Scopri il tuo equilibrio. Come armonizzare la vita tra famiglia e lavoro, l'essere e il fare". Per **abbonarsi** è necessario cliccare [qui](#), e procedere per l'acquisto come per un normale abbonamento. Tutti gli abbonati alla formazione agile riceveranno via email le istruzioni per accedere al percorso formativo scelto e avranno accesso in via riservata a tutta la **documentazione** relativa. Per info si può scrivere a [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) o telefonare al **347. 6400459**. Di seguito la presentazione dei cinque webinar previsti il terzo giovedì del mese da settembre a gennaio. **1° incontro, 15 settembre. Conciliazione vita-lavoro. Quadro storico normativo e radici del tema** Le principali motivazioni alla base delle leggi e del paradigma della conciliazione vita lavoro. Dalle leggi sulle pari opportunità uomo-donna (L.125 e L. 215) e per l'empowerment femminile, alla L. 53/2000 sulla conciliazione vita persona, che supera la tutela dei diritti delle donne e la integra con i bisogni della persona, rimuovendo gli ostacoli all'accesso e alla permanenza delle donne nel mercato del lavoro. Il collegamento al quadro sulla sostenibilità (Agenda ONU 2030) e al Diversity management & Inclusion. **2° incontro, 20 ottobre. Flessibilità oraria e organizzativa e benessere nelle organizzazioni** L'innovazione organizzativa e il welfare aziendale, nel quadro del benessere organizzativo e della sostenibilità: un approccio multidisciplinare e a step crescenti, la contrattazione win-win. Polifunzionalità flexitime e smart working: quando e come funzionano? I benefici per l'azienda e per i lavoratori e le lavoratrici. **3° incontro, 17 novembre. Essere persona oltre i ruoli. Un equilibrio tra essere e fare, in famiglia e al lavoro** Essere padre, fratello, zio, amico, prima che professionista, significa poter vivere in uno stato di equilibrio interiore, grazie alla capacità di scegliere dando senso alla vita, che si riflette in un equilibrio esteriore, in una "libertà da" (dipendenza da lavoro, social ecc.) che diventa una "libertà di" (essere, fare..). Essere persona oltre il lavoratore/trice, significa aprirsi ad una prospettiva panoramica più ampia e consentire a tutti i sé, di apportare novità e bellezza nel proprio ruolo. Ricoprire l'unitarietà dell'essere persona. **4° incontro, 15 dicembre. Gestione del tempo e autodisciplina negli spazi e tempi di lavoro, in presenza e in smart work** Oltre ad essere lavoratori, imprenditori, siamo genitori, membri di associazioni, zii, amici, siamo persone. Essere persone, oltre i ruoli, significa valorizzare il tempo che ci diamo, sapendo che non la quantità ma la capacità di essere efficaci con presenza psicologica, gestione emozionale, libertà interiore e autenticità, sono la vera forza della nostra vita e del nostro benessere. Il tempo di qualità che avremo dedicato a noi stessi sarà la nuova linfa della nostra creatività, ispirazione, concentrazione ed efficacia, nel lavoro e negli affetti.

---

**5° incontro, 19 gennaio. Il family mainstreaming: adottare un mindset responsabile nella gestione della nostra vita pubblica e privata** Diventare protagonisti del nostro tempo e del nostro spazio, con proattività, iniziativa e protagonismo, iniziando a concepire ed organizzare il nostro tempo e spazio (privato e pubblico), a partire dal mindset familiare. Conoscere e costruire politiche e reti, l'associazionismo virtuoso e attivo, per fare squadra dal basso sul tema del benessere della famiglia e della natalità, per prenderci cura del nostro futuro in modo sostenibile. *\*Emanuela Megli, imprenditrice e scrittrice. Ha fondato e amministra M74Solution srl, società di consulenza manageriale per l'Innovazione Organizzativa e il Welfare Aziendale, a seguito del conseguimento del percorso Welflex, primo progetto italiano per consulenti innovatori (2014-2016), ideato da Anpal Servizi e realizzato da Regione Puglia e Assessorato al Welfare in collaborazione con la Consigliera di Parità nazionale e il Politecnico di Milano. Project Manager di attività formative, Master Trainer Pnl e Corporate & Business Coach Certificata ACC-ICF, (oltre 3000 ore di formazione e coaching in Comunicazione efficace e Clima interno, Leadership e gestione dei collaboratori, Linguaggio del Corpo, Public Speaking, Team Building & Working, Time Management, Motivazione ed Empowerment, Brand Reputation, Diversity management e conciliazione vita lavoro). E' consulente del Family Audit della provincia Autonoma di Trento e si dedica alla pubblicazione di saggi, romanzi e articoli sul tema della donna e della conciliazione vita-lavoro. Laureata con lode alla Facoltà di Scienze della Formazione, con indirizzo Esperto nei processi Formativi, ha conseguito il titolo di dottore di ricerca con una tesi sullo sviluppo delle Pmi in Puglia. Dal 2000 è formatrice progettista e responsabile di progetti, lavorando in enti di formazione accreditati dalla Regione (tra cui Associazione Api Bari e Confesercenti Puglia). Per M74Solution progetta e implementa misure di welfare aziendale e innovazione organizzativa con oltre 20 progetti realizzati e piani di welfare, per i quali ha svolto anche consulenza su ricerca selezione e formazione delle risorse umane. Tra i principali clienti aziende locali e nazionali, prevalentemente del settore privato, di diverse dimensioni. Collabora con diverse associazioni locali e nazionali sul tema della donna, conciliazione vita lavoro, welfare e benessere organizzativo, tra le quali si citano le più importanti: APS CREIS presieduta dalla consigliera nazionale di parità, Gruppo Donna del Forum delle Ass.ni Familiari, Gruppo Minerva Federmanager.*