
Prendiamoci cura anche di noi stessi

Autore: Aurora Nicosia

Fonte: Città Nuova

Il prossimo 20 ottobre ci sarà il secondo webinar del corso di formazione agile tenuto da Emanuela Megli. Per essere uomini e donne con una vita equilibrata.

Uno spazio per sé stessi e per la cura della propria persona a 360 gradi. Se dovessimo dire in estrema sintesi cosa vuole essere il [corso di formazione agile tenuto da Emanuela Megli](#), formatrice e coach specializzata nella conciliazione vita-lavoro, benessere organizzativo e welfare aziendale, potremmo dire che si tratta di **un appuntamento mensile** - da settembre a gennaio, il terzo giovedì del mese dalle 20.30 alle 22 - **dedicato a voler bene noi stessi**. Niente di egoistico, come qualcuno potrebbe pensare anche alla luce delle urgenze sociali che richiedono di implementare la dimensione del “noi”. Tutt’altro. Il corso in questione dal titolo **“Scopri il tuo equilibrio. Come armonizzare la vita tra famiglia e lavoro, l’essere e il fare”**, vuole offrire strumenti di riflessione, ma che riguardano anche la vita concreta e quotidiana, per trovare quell’equilibrio interiore personale che ci rende atti a **vivere serenamente ed in maniera efficace tutte le dimensioni della vita**, da quella familiare a quella lavorativa e sociale. Emanuela Megli, anche grazie alle proprie esperienze di vita personale e professionale e alle sue opere letterarie sul tema, ha tenuto lo scorso 15 settembre la prima lezione del corso durante la quale, partendo dalle trasformazioni attuali della vita, fino alle nuove esigenze insorte a seguito della pandemia, **ha focalizzato le radici storiche del tema in Europa e in Italia**, dove fino agli anni ’80, **la conciliazione vita-lavoro assumeva le sembianze della prospettiva di genere a favore della tutela delle donne** (e della maternità) nei luoghi di lavoro, dove esse subivano la discriminazione diretta (fasi fisiologiche di vita) e indiretta (stereotipi e abitudini culturali nel compito di cura) e dove erano spesso assenti e sottorappresentate. Il dialogo è proseguito attraverso il confronto sulle esigenze personali collegate alle principali teorie della psicologia della comunicazione, nell’ambito delle quali poter ritrovare **aspetti utili alle proprie abitudini di vita e al proprio modo di gestire i confini tra pubblico e privato, tra lavoro e famiglia**, superando eventuali conflitti di ruolo ed orientandosi alla maggiore consapevolezza dei propri comportamenti. Nel prossimo incontro, **giovedì 20 ottobre, sarà la volta del confronto su identità e ruolo**, da cui prendere spunto per approfondire la necessità di alimentare la propria personalità, dedicando spazio e tempo a sé stessi, oltre i ruoli dunque, superando le aspettative e le richieste del mondo esterno, o le proprie proiezioni su quest’ultimo e **imparando a volersi bene valorizzando anche il tempo per se stessi**, troppo spesso ritenuto improduttivo e dunque sostituibile con impegni apparentemente più importanti e urgenti. **Ampio spazio sarà dato al tema della gestione del tempo e all’autodisciplina** soprattutto nella gestione di spazi di lavoro senza apparenti confini, focalizzando un piano di azione individuale che possa riequilibrare la centratura su di sé in modo ecologico, in armonia con i ruoli assunti nella vita. Ecco il calendario e i temi delle prossime serate. **2° incontro, 20 ottobre. Flessibilità oraria e organizzativa e benessere nelle organizzazioni.** **3° incontro, 17 novembre. Essere persona oltre i ruoli. Un equilibrio tra essere e fare, in famiglia e al lavoro.** **4° incontro, 15 dicembre. Gestione del tempo e autodisciplina negli spazi e tempi di lavoro, in presenza e in smart work.** **5° incontro, 19 gennaio. Il family mainstreaming: adottare un mindset responsabile nella gestione della nostra vita pubblica e privata.** 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. **Ci si può iscrivere al corso in qualsiasi momento ed anche a corso concluso**, dal momento che il materiale è scaricabile anche per chi si abbona successivamente. Ricordiamo che è possibile sottoscrivere un abbonamento **anche per i**

corsi svolti lo scorso anno, di cui è possibile scaricare le registrazioni e la documentazione. Per info si può scrivere a rete@cittanuova.it o telefonare al **347. 6400459**.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it
