



## MOMCOACH

### Coaching in Gruppo (2)

**TITOLO:** **Incontro di identità**

**Obiettivo:** *Integrare e valorizzare l'essere mamma e donna che lavora*

**Premessa:** Oggi parliamo di maternità responsabile, attendiamo infatti il momento in cui ci sentiamo pronte per quel passo, facciamo una scelta. Ma alla fine non siamo mai abbastanza pronte: quello che ci aspetta è sempre diverso da come ce lo eravamo immaginate, lo pensavamo più facile. La maternità comporta un grande cambiamento nella vita di una donna: alle responsabilità sul lavoro e della famiglia si aggiunge la responsabilità di un nuovo pargolo che chiede continue attenzioni. Bisogna far combinare le necessità dei due mondi. Si vuole essere presenti da entrambe le parti, ma talvolta sembra di non farcela. Parlare della nostra condizione con le amiche ci aiuta al momento, perché ne sentiamo la condivisione, ma non risolve la situazione. Abbiamo bisogno di essere aiutate a lavorare un po' più profondamente su di noi per capire chi siamo, che cosa vogliamo da noi e per noi, perché è tanto importante per noi il lavoro ed ugualmente importante la maternità. Sentiamo la necessità di trovare il modo per far incontrare le nostre due identità, quella di madre e quella di professionista o manager. In un percorso di coaching l'apprendere dall'esperienza e dalle nostre emozioni ci aiuta a travasare capacità da una parte all'altra, permette l'incontro tra mondi diversi, vasi comunicanti in cui la ricchezza e la complessità delle due realtà si integrano e si nutrono reciprocamente. Dentro di noi ci sono tutte le risorse per poter essere ottime madri e ottime professioniste, manager, ricercatrici, politiche!! Dobbiamo solo cercarle e farle venire alla luce, proprio come la creatura che abbiamo tenuto dentro di noi per nove mesi, ....ma in meno tempo, perché questa volta il compito è più semplice.

**Benefici:** In questi incontri vogliamo abitare nuovi punti di vista di sé e degli altri per acquisire la giusta distanza che permette di *vedere di più* e di relazionarci *meglio* con noi stesse; vogliamo lavorare tra donne e riflettere insieme a partire dalle comuni esperienze per

- Creare nel gruppo un clima di condivisione dei problemi in modo tale che il gruppo stesso divenga fonte di soluzioni;
- Acquisire una maggiore consapevolezza di noi stesse, delle nostre capacità, dei nostri comportamenti;
- Apprendere dalle nostre emozioni, senza farsene travolgere;
- Definire i nostri obiettivi nei diversi ruoli;
- Conoscerci e riconoscerci come donne madri e lavoratrici, padrone ed orgogliose delle nostre scelte.



**Modalità:** Il coach guida il gruppo in modo tale da accogliere e far accogliere l'esperienza di ognuno come unica e diversa. Le esperienze diventano prezioso patrimonio a cui tutti possono attingere in un processo di crescita del singolo e del gruppo stesso. Il rispetto reciproco e la mancanza di giudizio sono condizione necessaria per il buon esito del lavoro. Il coach non dà consigli, ma opera con domande e fa riflettere perché ognuno possa trovare al proprio interno la soluzione più confacente a sé e al suo specifico contesto culturale. La deontologia del coach e dei suoi coachee fa sì che quanto emerge durante le sedute rimanga sigillato al loro interno.

**Durata:** da febbraio a maggio 2010

**Orari:** si può scegliere di seguire il gruppo del mattino o quello della sera; una volta fatta la scelta è consigliabile proseguire con lo stesso gruppo fino al termine.

**Moduli:** **mattino** dalle ore 10.00 alle ore 12.00 – Coach: Ioia Rocco

**Moduli:** **sera** dalle ore 18.00 alle ore 20.00 – Coach: Barbara Guastalla

**Sede:** Milano zona P.ta Romana

Nr **partecipanti** ammessi: minimo 3 massimo 8

**Costo:** € 1.620,00 (1.350,00 + IVA 20%) da pagarsi il 30% all'atto dell'iscrizione - 40% entro la terza sessione – 30% entro la quinta sessione

**N.B.** Si ricorda che **oltre alle sessioni in gruppo** durante il percorso ogni partecipante avrà diritto a **2 sessioni individuali**.

**Date:** **Incontro di identità**

- mercoledì 3 febbraio
- martedì 2 marzo
- giovedì 18 marzo
- martedì 30 marzo
- venerdì 23 aprile
- mercoledì 5 maggio

Per **informazioni** telefonare al nr 02 3656.2641 o scrivere a [info@coachinggroup.it](mailto:info@coachinggroup.it) o visitare il sito [www.coachinggroup.it](http://www.coachinggroup.it)



**Coaching&Training**  
Strategy Group