



DONNE IN AZIONE

Corsi per rinforzare le competenze che facilitano la ricerca del lavoro



ORGANIZZAZIONE SOSTENIBILE E BENESSERE OPERATIVO

Dalla scrivania al desktop: ottimizza i tuoi spazi, semplifica il digitale e crea una routine che sostiene i tuoi obiettivi, senza sacrificare il tuo benessere

Perché frequentare questo corso:

- Ottimizzare il proprio spazio di lavoro, rendendolo ordinato, funzionale e adatto ai propri ritmi e obiettivi
- Fare decluttering digitale per liberarsi da email, file e strumenti superflui e recuperare leggerezza mentale
- Costruire routine di apertura e chiusura della giornata, che segnano confini sani tra lavoro e vita personale
- Gestire il carico mentale invisibile, imparando a riconoscerlo e ad alleggerirlo con scelte organizzative consapevoli
- Sviluppare abitudini sostenibili nel tempo, che promuovano benessere, equilibrio e continuità nelle giornate lavorative.

Attività previste:

- ORGANIZZAZIONE DELLO SPAZIO DI LAVORO: Ambiente e produttività. Spazio condiviso, spazio personale, spazio digitale. Zone funzionali.
- COSTRUIRE ROUTINE DI APERTURA E CHIUSURA DEL LAVORO: Iniziare e concludere le giornate in modo intenzionale. La routine che segna i confini.
- DIGITAL DECLUTTERING: Eliminare il rumore digitale. Organizzare cartelle, file, strumenti cloud e to-do-list. Inbox zero (o quasi).
- STRUMENTI DIGITALI UTILI MA SOSTENIBILI: Scegliere gli strumenti che servono. Minimalismo digitale. Creare un "ecosistema leggero".
- WORK-LIFE BALANCE E GESTIONE DEL CARICO MENTALE. I confini tra lavoro e vita personale. Il carico mentale invisibile: riconoscerlo e alleggerirlo. Checklist settimanale di equilibrio: lavoro, casa, tempo per sé
- ABITUDINI SOSTENIBILI NEL TEMPO: Le micro abitudini e i trigger positivi. Pano abitudinario personalizzato. Routine mensile per mantenere nel tempo ciò che è stato costruito

Attestato rilasciato: attestato di partecipazione

Chi può partecipare: donne residenti o domiciliate in provincia di Rimini non occupate



Calendario degli incontri

Lunedì 10 novembre

dalle 9.00 alle 13.00

Venerdì 14 novembre

dalle 9.00 alle 13.00

Lunedì 17 novembre

dalle 9.00 alle 13.00

Sede:

Fondazione Enaip - Viale Valturio n. 4, Rimini

Per informazioni:

Marianna Martino

0541/367105

m.martino@enaiprimini.org

La partecipazione è GRATUITA

In caso di domande superiori ai posti disponibili (massimo 12), in caso di parità si procederà in ordine di arrivo della domanda di iscrizione

Obbligatoria iscrizione:

Compilare il form online:
<https://forms.gle/xwidm3acbAm17d2v7>



Progetto Lavoro Libere Tutte 5.0 promosso dalle **Pari Opportunità della Provincia di Rimini** in collaborazione con:
I **Comuni** di Bellaria Igea Marina, Cattolica, Mondaino, Montescudo Monte Colombo, Poggio Torriana, Riccione, San Clemente, Santarcangelo di Romagna
Gli **Enti di formazione** Demetra, Irecoop, Cescot, Cna Formazione, Enaip, Iscom e Formart
Le **Associazioni datoriali** Legacoop, Confcooperative, Cna, Confartigianato, Confesercenti, Confindustria
L'**Ordine dei Consulenti del lavoro di Rimini**
Le **Organizzazioni** Pacha mama, Arcobaleno, Volontaromagna, Ethicjobs e Palloncino Rosso

Con il sostegno della:

