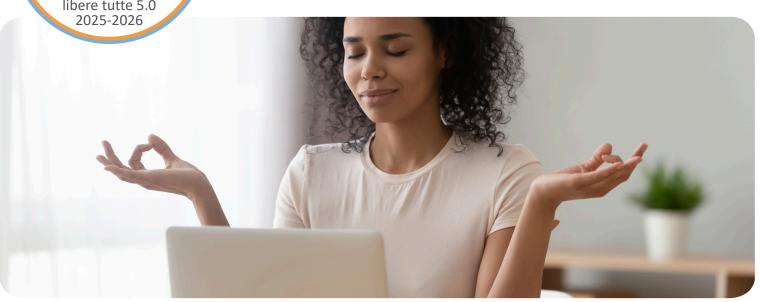


# DONNE IN AZIONE

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
- 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

Fondazione Enaip - Viale Valturio n. 4, Rimini

#### Per informazioni:

**Marianna Martino** 0541/367105 m.martino@enaiprimini.org

#### <u>.a partecipazione</u> 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/xwidm3 acbAm17d2v7





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, Confcommercio
L'Ordine dei Consulenti del lavoro di Rimini

Le Organizzazioni Pacha mama, Arcobaleno, Volontaromagna, Ethiciobs e Palloncino Rosso

Con il sostegno della:

