



# 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:

**CENTRO GIOVANI  
CATTOLICA**

Via del Prete n. 119,  
Cattolica

### Per informazioni:

**Marianna Martino**

0541/367105

[m.martino@enaiprimini.org](mailto: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/eaPVVVmqSASsbBh58>



PROVINCIA  
DI RIMINI



POLITICHE DI GENERE  
E PARI OPPORTUNITÀ

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:

