



## AVVISO PER LA FORMAZIONE DI UNA GRADUATORIA RELATIVA AL PROGETTO

### **“399-0001-1522-2022: FEMALE SKILLS: leva innovativa per organizzazioni e servizi territoriali”**

nell'ambito del PROGRAMMA REGIONALE FSE+ 2021-2027 - PRIORITÀ 1. “OCCUPAZIONE”

**P.A.R.I. - Progetti e azioni di rete innovativi per la parità e l'equilibrio di genere - DGR n. 1522 del 29/11/2022**

### **FAGG - “TIME MANAGEMENT E RESISTENZA ALLO STRESS” - 2 Edizioni**

**(percorso formativo gratuito per Donne occupate, anche libere professioniste e lavoratrici autonome residenti in Veneto)**

**Codici 399/10501442-051/652/DEC/23 e 399/10501442-052/652/DEC/23**

**Pubblicato il 16/04/2024**

#### **FINALITÀ DEL PROGETTO**

Con la DGR 1522/2022 la Regione Veneto si è posta l'obiettivo di sostenere progetti innovativi di ampia portata che modellizzano, sperimentano e diffondono modelli di intervento, linguaggi, metodi e strumenti di lavoro in grado di incidere sugli aspetti culturali e strutturali che ostacolano l'equilibrio di genere, anche attraverso la creazione e/o il potenziamento di reti territoriali che promuovano l'azione di comunità e imprese educanti finalizzate alla trasmissione di punti di vista diversi sui generi e all'adozione di nuovi modelli organizzativi in grado di favorire una partecipazione più equilibrata di donne e uomini al mercato del lavoro.

In particolare, il progetto “FEMALE SKILLS: leva innovativa per organizzazioni e servizi territoriali” vuole guardare da un punto di vista più laterale, sia dentro le organizzazioni che nel territorio: non solo lotta agli stereotipi e alla discriminazione di genere, partecipazione equilibrata al mercato del lavoro, work life balance, ma anche INNOVAZIONE come chiamata forte per affrontare la nuova normalità. Nuovi prodotti e servizi, NUOVI MODELLI ORGANIZZATIVI e nuove modalità di lavoro, nella direzione di una maggiore sostenibilità e miglior capacità di navigare l'incertezza.

Le qualità del femminile, deboli e trascurabili in un mondo del lavoro “al maschile”, possono essere in realtà una potente leva per favorire questo passaggio.

Forte quindi è la necessità di condividere l'attivazione di percorsi di consapevolezza che aiutino a comprendere come MODELLI ORGANIZZATIVI PIÙ INCLUSIVI, capaci di valorizzare differenze senza appiattirle, possano contribuire all'evoluzione personale, delle organizzazioni e territorio, stimolando creatività, favorendo benessere, collaborazione e ingaggio verso obiettivi comuni. La capacità delle organizzazioni di attrarre e coltivare talenti con MODELLI ORGANIZZATIVI INNOVATIVI al tema Diversity & Inclusion è leva per promuovere la presenza qualificata di donne nel mercato del lavoro.

#### **DESTINATARIE DEL PERCORSO FORMATIVO**

Il percorso in oggetto viene proposto in 2 edizioni alternative tra cui scegliere.

Ciascuna delle edizioni dell'intervento, della durata di 16 ore, è rivolta prioritariamente a 6 donne occupate, anche libere professioniste e lavoratrici autonome residenti nella Regione Veneto, che intendono acquisire le competenze necessarie a sviluppare la capacità di ottimizzare e utilizzare strategicamente il proprio tempo in ottica di una miglior conciliazione tra vita professionale e vita privata e gestire più efficacemente le proprie emozioni in contesti e situazioni di stress con metodo e strategia.

È prevista una SELEZIONE INIZIALE tra quanti faranno domanda di partecipazione.

#### **CONTENUTI DEL PERCORSO FORMATIVO**

Poco tempo, molte cose da fare, tante richieste e tantissime risposte da dare: nella vita lavorativa di tutti i giorni questo causa una sensazione di ansia e uno stato continuo di tensione e di stress. Sono soprattutto le donne che devono confrontarsi quotidianamente con la questione TEMPO perché ancora troppo spesso costrette a farsi carico delle necessità della vita e della famiglia (figli, genitori anziani, situazioni di disabilità), oltre il lavoro. Riuscire a conciliare lavoro e vita privata non è facile e il tempo è spesso nemico e grave fonte di stress. Questo percorso formativo mira a sviluppare negli utenti la capacità di ottimizzare il tempo pianificando al meglio le attività lavorative e personali, gestendo anche lo STRESS, che se da un lato ci fa reagire rapidamente in caso di necessità e adattarci ai cambiamenti, dall'altro se in eccesso impedisce alla persona di “ricaricare le batterie” innescando processi dannosi. Le emozioni sono una componente centrale in qualunque ruolo lavorativo, ed imparare a riconoscerle e a gestirle correttamente, soprattutto sotto stress, è fondamentale per mantenere relazioni positive, per migliorare la produttività ed il benessere personale e lavorativo.

#### **OBIETTIVI DEL PERCORSO FORMATIVO**

I partecipanti avranno l'opportunità di sviluppare competenze per gestire con maggior efficacia ed equilibrio personale il tempo a disposizione, sia al lavoro che nella vita privata. Quando gestiamo il tempo in modo efficace riduciamo lo stress e aumentiamo la capacità di raggiungere i nostri obiettivi, operando in maniera più serena. Il tempo e le emozioni sono due grandi risorse. Conoscere metodologie efficaci e dotarsi di strumenti adeguati per dare loro valore ci è d'aiuto per evitare di farci travolgere da situazioni e contesti troppo stressanti. Questa attività formativa allena nell'utilizzo di tecniche di gestione del tempo, gestione delle emozioni e gestione dello stress.

#### **Programma**

- *I principi della gestione del tempo*
- *I killer del tempo*
- *L'importanza della pianificazione: la matrice di Covey*
- *Compilazione propria matrice di priorità, urgenza e importanza*
- *Il decalogo della gestione del tempo*
- *Lo stress: riconoscerlo e conoscerlo per gestirlo*
- *I fattori che generano stress e i propri segnali di allarme*



- *Il cambiamento di prospettiva per modificare i propri atteggiamenti*
- *L'autocontrollo emotivo*
- *Il decalogo anti-stress*
- *Definizione di un piano personale antistress*

#### **Calendario attività:**

##### **EDIZIONE 1:**

22/05/2024, orario 9:00 – 13:00  
29/05/2024, orario 9:00 – 13:00  
20/06/2024, orario 9:00 – 13:00  
25/06/2024, orario 9:00 – 13:00

##### **EDIZIONE 2:**

22/05/2024, orario 14:00 – 18:00  
29/05/2024, orario 14:00 – 18:00  
20/06/2024, orario 14:00 – 18:00  
25/06/2024, orario 14:00 – 18:00

#### **Sede attività formativa:**

UNIS&F - Piazza delle Istituzioni, 12 – 31100 TREVISO

#### **SELEZIONE:**

16 Maggio 2024 - ore 9.30

Le selezioni saranno effettuate nel pieno rispetto dei principi di pari opportunità previsti dalla DGR 1522/2022.

L'ammissione avverrà sulla base di una graduatoria risultante da un'attività di selezione a cura di una commissione appositamente designata il cui giudizio è insindacabile.

Verrà nominata una Commissione giudicatrice che valuterà le candidature pervenute.

La Commissione sarà composta da 3 referenti progettuali con pluriennale esperienza nell'ambito del coordinamento e della gestione di progetti territoriali.

La selezione avverrà attraverso un colloquio motivazionale.

Al termine della procedura di selezione, sarà redatta una graduatoria valida a scorrimento ad insindacabile giudizio della Commissione giudicatrice.

#### **Presentazione delle candidature**

Le candidate dovranno far pervenire la propria candidatura, attraverso l'apposito modulo (in allegato) con la relativa documentazione, via e-mail a [gestfin@unisef.it](mailto:gestfin@unisef.it) come di seguito indicato **entro le ore 13 del 13.05.2024**.

Non saranno accolte candidature presentate su modello diverso da quello previsto e/o non complete della documentazione richiesta.

#### **Documenti da allegare alla domanda:**

- fotocopia fronte retro della carta d'identità
- codice fiscale

#### **BENEFIT**

I corsi sono gratuiti e prevedono l'obbligo di frequenza ad almeno il 70 % delle ore totali.

*Unindustria Servizi & Formazione Treviso Pordenone Scarl si riserva di non attivare il percorso, qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti o intervengano cause che possono compromettere il corretto svolgimento del percorso formativo.*

#### **INFO - ISCRIZIONI**

Unindustria Servizi & Formazione Treviso Pordenone Scarl– Piazza delle Istituzioni, 12 – TREVISO

Mail: [gestfin@unisef.it](mailto:gestfin@unisef.it) ; Sito web: [www.unisef.it](http://www.unisef.it)

Tel 0422 916 422 - 453