

## Maggiori informazioni

La partecipazione è **gratuita** e presso LaFilanda sarà messo a disposizione un servizio di accudimento e animazione per gli eventuali figli/e delle iscritte.

Gli incontri di gruppo si terranno presso LaFilanda (sala gialla al primo piano) dalle 9.15 alle 11.30.

Massimo 12 iscritte.

## Iscrizioni

- Tramite un messaggio SMS o WhatsApp al numero +41 77 496 86 98 oppure scrivendo all'indirizzo e-mail: [info@abimaradice.ch](mailto:info@abimaradice.ch)  
Indicando: Percorso reinserimento professionale - Nome, Cognome e indirizzo completo.
- Oppure tramite l'apposito [formulario online](#) utilizzando il seguente codice QR:



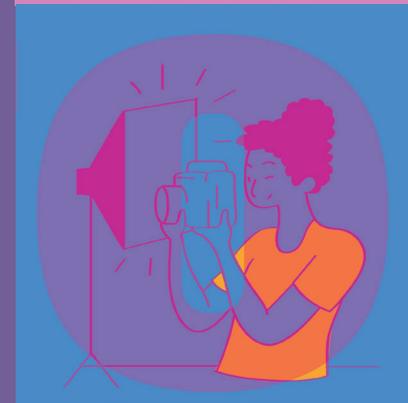
# CONCILIABILITÀ E REINSERIMENTO PROFESSIONALE

Da ottobre 2024

**1 colloquio individuale  
e 5 incontri di gruppo**

## LaFilanda

Via Industria 5  
Mendrisio  
[lafilanda.ch](http://lafilanda.ch)



## Organizzazione:



Città di Mendrisio

Politiche di genere **xME**  
Città di Mendrisio

**AB ima radice**

Consulenza in Risorse umane, mediazione e counselling



**ATFMR**  
Associazione ticinese delle famiglie  
monoparentali e ricostituite





## Un percorso pensato per le madri e le donne che desiderano fare il punto sulla loro situazione e intraprendere i primi passi verso un reinserimento nel mondo del lavoro.

Informazioni, orientamento e consigli per trovare soluzioni di conciliabilità, per ri-scoprire le proprie competenze e per muoversi con maggior sicurezza nelle proprie candidature.



Dopo un primo incontro individuale su appuntamento, nei 4 incontri di gruppo di novembre affronteremo insieme i primi passi verso il reinserimento professionale:

- possibili soluzioni di **conciliabilità** presenti sul territorio
- scoperta e valorizzazione delle **competenze** professionali e personali
- migliori strategie per orientarsi e muoversi nel **mercato del lavoro** attuale
- consigli specifici per donne e madri su come **candidarsi** con efficacia.

Infine, in gennaio, in un nuovo momento di gruppo si potrà fare un **bilancio** del percorso compiuto e definire i **passi successivi**.



## Un percorso per rispondere insieme alle vostre domande

- **Come conciliare famiglia e lavoro?** Che servizi esistono sul territorio? Ci sono degli aiuti economici? A quale percentuale rientrare? Come mi organizzo? Quali sono i miei diritti di genitore lavoratrice?
- **Quali sono le mie competenze?** Cosa sono le competenze personali? E a cosa servono nel mondo del lavoro? Posso valorizzare anche le mie esperienze extra-professionali?
- **Ricerca lavoro: come mi oriento?** Come faccio a trovare lavoro? Cosa è cambiato in questi ultimi anni? Come posso rientrare nel mondo del lavoro? Chi può aiutarmi? E se volessi cambiare settore?
- **Come fare delle buone candidature?** Come realizzare un CV efficace e valorizzante? Come candidarsi? Come affrontare un colloquio di lavoro e le possibili domande difficili?

## Il percorso

Un colloquio individuale su appuntamento nel mese di ottobre

**4 novembre 2024** – Come conciliare famiglia e lavoro?

**7 novembre 2024** – Bilancio e valorizzazione delle competenze

**11 novembre 2024** – Ricerca lavoro: come mi oriento?

**14 novembre 2024** – Candidarsi: una guida per donna e madri

13 gennaio 2025 – Incontro di bilancio sui passi compiuti