



Comune di Parma

Assessora Nicoletta Paci

delega alle Pari Opportunità - Associazionismo e Volontariato - Partecipazione e rapporti con i quartieri - Sanità - Benessere Animale - Cooperazione Internazionale

Ai Dirigenti degli Istituti Superiori di Parma
in indirizzo

Gentilissime e Gentilissimi,

sono lieta di comunicarvi che il **4 maggio alle ore 18 on line**, partirà l'iniziativa **Donne come noi**, il grande progetto dedicato all'empowerment femminile da me promosso tramite l'**Assessorato alla Partecipazione e alle Pari Opportunità** del Comune di Parma con la collaborazione della rivista **Donna Moderna**, brand leader nel segmento femminile di riferimento, attivo nelle campagne di promozione del ruolo delle donne nella vita sociale ed in particolare in quelle contro la violenza sulle donne.

Si tratta di un ciclo di incontri formativi e di avvicinamento allo spettacolo teatrale e destinati alle donne della città di Parma; **quattro momenti**, ciascuno dedicato a un bisogno divenuto particolarmente urgente con la pandemia, il cui prezzo sociale lo stanno pagando soprattutto le donne. Due workshop teatrali alternati a due talk con personaggi celebri per avere un impatto forte sul pubblico femminile e che si svolgeranno:

- 4 maggio 2021 **Riconoscere il nostro valore e metterlo in campo**: un percorso di conoscenza dei nostri punti forza ma anche delle nostre vulnerabilità, che è importante imparare ad amare e ad esprimere. Non esiste un modello di leadership vincente, unico e insindacabile. Ciascuno può elaborare il proprio stile di vita e metterlo a frutto sul lavoro, in famiglia e nelle relazioni. Formatore: **Andrea Bellati**
- 11 maggio 2021 **Il potere del networking: creare connessioni di valore**
Le competenze da sole non bastano, se ci manca la rete sociale a cui appoggiarci per farle valorizzare. La rete di connessioni che costruiamo attorno a noi ha uno straordinario impatto sulla resilienza, la crescita personale e la speranza. Ma queste connessioni, ora che non sono scontate, devono essere di alta qualità. Ne parliamo con **Domitilla Ferrari**, giornalista e social networker e **Silvia Zanella** scrittrice e giornalista. Modera Liliana di Donato Caporedattore di Donna Moderna
- 18 maggio 2021 **Autosabotaggio e sindrome dell'impostore**
La pandemia è stata particolarmente dura per le donne. Ora più che mai è fondamentale lavorare su alcuni punti deboli come la sindrome dell'impostore, il perfezionismo, l'ansia da



prestazione e la difficoltà a fare rete. Le partecipanti impareranno a sviluppare la cultura dell'accettazione, sospendere il giudizio su se stessi e sugli altri e a gestire l'errore come tool di crescita e sviluppo. Formatore: **Vittorio Borsari**

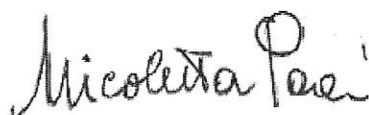
- 25 maggio 2021 **Liberarsi dal carico mentale**

Gran parte delle donne si sono trovate a lavorare a casa in condizioni estreme. L'emancipazione femminile è sembrata fare un balzo indietro di 70 anni. Lavoro e famiglia, che già si faticava a tenere separati, sono diventati un tutt'uno, il carico mentale interamente sulle donne. Ne parliamo con **Annalisa Monfreda** Direttrice di Donna Moderna e **Claudia De Lillo** scrittrice, giornalista e conduttrice radiofonica che ci raccontano come hanno imparato a separare il tempo del lavoro da quello della famiglia e a essere ogni volta calate nel "qui e ora". Modera Liliana di Donato Caporedattore di Donna Moderna.

Per informazioni e per ottenere il link per il collegamento scrivere all'indirizzo mail: parioportunita@comune.parma.it

Vi chiedo di voler condividere questo invito con il maggior numero possibile di donne e, nella speranza di vedervi partecipi agli incontri, invio i miei più cordiali saluti.

Nicoletta Paci



Dalla Residenza Municipale, 26 aprile 2021