

# Tra uomini

## Prima e seconda mezza giornata

Introduzione	2
Panoramica della giornata con le indicazioni dei tempi	4
<b>Prima mezza giornata</b>	
Biografia e risorse	5
Molteplicità degli stili di vita maschili	8
Informazioni generali sulla molteplicità degli stili di vita maschili	10
Il mio motto per il futuro	13
<b>Seconda mezza giornata</b>	
Presentazione dei propri progetti di vita	14
Conciliare la carriera professionale con la famiglia	15
Conclusione della giornata	16

**Autore** Enrico Violi  
Haldenbachstr. 2, 8006 Zurigo  
Tel. 044 271 17 78, violi@bluewin.ch

**Testo rielaborato e completato da** Lu Decurtins  
Bertastr. 35, 8003 Zurigo  
Tel. 044 451 28 48, mail@lu-decortins.ch

# Introduzione

**«Tra uomini» fa parte di «Life'n'work», il corso Profil+ ideato in maniera specifica ai sessi per giovani uomini all'ultimo anno di tirocinio. Il modulo affronta tematiche quali la molteplicità degli stili di vita maschili, le proprie prospettive di vita nonché le questioni relative alla suddivisione dei ruoli tra i partner e alla realizzazione di una paternità attiva.**

## Obiettivi

I giovani uomini devono essere accompagnati, in due mezza giornate, attraverso il percorso che va dalla famiglia di origine, dal contesto alla propria situazione e alla pianificazione del futuro. L'organizzazione delle mezza giornate porta pertanto i responsabili del corso da una retrospettiva a una panoramica, per riflettere sul presente e pianificare il futuro.

- Acquisizione della consapevolezza che accanto alla tradizionale biografia maschile esistono altre possibilità di organizzare la vita professionale e familiare
- Discussione dei vantaggi e degli svantaggi delle diverse possibilità dell'organizzazione della vita professionale e familiare
- Presentazione delle proprie idee circa partner, famiglia e paternità
- Consigli per la realizzazione di una suddivisione dei ruoli tra i partner, occupazioni a tempo parziale e paternità attiva.
- Esperienza di una «discussione diversa tra uomini», in cui si possono affrontare in modo serio e accurato tematiche personali ed emotive alla maniera degli uomini.

## Competenze da trasmettere

### Competenza personale

- Rafforzamento della fiducia nella capacità di riuscire a organizzare il proprio futuro nel quadro delle possibilità esistenti
- Ampliamento della forza dell'io per riuscire a realizzare i propri obiettivi professionali e familiari (in particolare se non corrispondono o corrispondono poco alle idee tradizionali di organizzazione maschile della vita)

### Competenza specialistica

- Acquisizione di un quadro realistico delle possibilità e dei limiti, ovvero dei vantaggi e degli svantaggi di modelli paritari di condivisione tra i partner nonché della conciliazione di professione e vita privata
- Conoscenze relative a strategie a medio e lungo termine per la realizzazione di modelli paritari di condivisione tra i partner, nonché per la conciliabilità di professione e vita privata (pianificazione della vita, della carriera e della famiglia)
- Conoscenze relative al modo di procedere per la realizzazione di modelli paritari di condivisione tra i partner nonché per la conciliabilità tra professione e vita privata (pianificazione e concretizzazione sul luogo di lavoro)

### Competenza sociale

- Aumento della disponibilità/capacità di realizzare una condivisione paritaria tra i partner
- Incremento della disponibilità/capacità di unirsi a uomini di stessa opinione per scambiarsi esperienze e appoggiarsi a vicenda

## Presupposti didattico-metodologici

- Riallacciarsi alle situazioni di vita e alle realtà professionali dei partecipanti (vicinanza alla realtà)
- Orientarsi a esperienze, esigenze e idee per il futuro dei partecipanti (riferimento ai gruppi target)
- Assumere un atteggiamento di valutazione non negativa rispetto ai tradizionali concetti dell'identità maschile (la virilità non deve apparire uno stile di vita deficitario)
- Creare un clima di discussione aperto, sostenuto dal rispetto reciproco
- Il corso deve essere tenuto da uno specialista con esperienza nel lavoro di riflessione su se stessi da parte degli uomini

Il compito del responsabile del modulo «Tra uomini» è quello di accompagnare i partecipanti attraverso le due mezze giornate. In questo ambito egli assume sia il ruolo dell'animatore del lavoro di gruppo sia del «consulente» per le questioni relative all'organizzazione della vita. Quest'ultimo ruolo comprende la trasmissione di suggerimenti e consigli per la realizzazione di una divisione dei ruoli tra i partner, l'occupazione a tempo parziale e la paternità attiva. Ciò presuppone sufficienti conoscenze sui temi «Partner – paternità – conciliabilità di professione e vita privata dal punto di vista maschile». Il responsabile introduce l'input riguardante la consulenza in materia di carriera, discute in anticipo con l'esperto di consulenza professionale il modo di procedere e gli delega la direzione del modulo «Conciliare la carriera professionale con la famiglia».

# Programma della giornata

Tema	Contenuto, compiti	Materiale	Tempo
Prima mezza giornata	Tra uomini		
<b>Introduzione alla giornata</b>	Giro di presentazioni, regole		10 minuti
<b>Biografia e risorse</b>	Io e la mia famiglia	Esercizi d'introduzione sociometrici	20 minuti
	Sintesi relativa alla propria biografia	Foglio di lavoro 1 «Lista di controllo Origini»	50 minuti
	Pausa		20 minuti
<b>Molteplicità degli stili di vita maschili</b>	Trattamento di biografie maschili scelte	Gioco del lotto 12 cartoline fotografiche 12 cartoline biografiche	110 minuti
<b>Il mio motto per il futuro</b>	Compito «Io tra 10 anni»	Foglio di lavoro 2 «Motto» Foglio di lavoro 3 «Io tra 10 anni»	20 minuti
Seconda mezza giornata	Tra uomini / Conciliare la carriera professionale con la famiglia		
<b>Propri progetti di vita</b>	Presentazione dei propri progetti di vita «Io tra dieci anni»		45 minuti
<b>Sondare le possibilità professionali</b> (Cfr. l'opuscolo «Conciliare la carriera professionale con la famiglia»)	<p>Sistema formativo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema formativo svizzero</li> <li>- Possibilità di perfezionamento professionale</li> </ul> <p>Dossier di candidatura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modello di lettera di candidatura</li> <li>- Modello di curriculum vitae</li> </ul> <p>Gestione delle risorse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creare spazio per interessi ed esigenze</li> </ul>		
<b>Il mio prossimo passo</b>	Concludere la giornata e pianificare il prossimo passo	Foglio di lavoro 4 «Il mio prossimo passo»	20 minuti.

# Prima mezza giornata

## Biografia e risorse

*10 minuti*

### Giro di presentazioni, regole

- Corso tra uomini
- Tema insolito, molto personale
- Rispetto: lasciare finire di parlare, non ridere in nessun caso
- Mostrare interesse
- «Tu» o «lei»?

Il responsabile del corso decide (insieme ai partecipanti) se darsi del tu o del lei! Darsi del tu consente di avvicinarsi, mostra che l'argomento trattato è personale, al di fuori della forma di comunicazione «degli affari». La forma di cortesia dà sicurezza, corrisponde alla forma di comunicazione impiegata tra uomini che non si conoscono (ancora) bene...

*20 minuti*

### «Io e la mia famiglia»

Il responsabile del corso invita i partecipanti ad alzarsi e a cercarsi un posto nello spazio previsto a tal fine.

Spiegazione dell'esercizio: il responsabile del corso pone delle domande, i partecipanti devono scegliere il posto che corrisponde alla loro risposta.

Avviso importante: la partecipazione è facoltativa. Coloro che non se la sentono di partecipare o che non possono o vogliono rispondere a una domanda non sono costretti a farlo.

Esempio: a chi piace il cioccolato? Coloro a cui piace si mettano nella parte destra del locale. Chi preferisce cibi salati si metta nella parte sinistra.

# Prima mezza giornata

## Biografia e risorse

### Domande

- **Distribuzione nelle due metà del locale:** A) Chi si è iscritto al corso per interesse proprio? B) Chi è stato inviato dal capo?

*Domande di approfondimento:* 1) Che cosa ha destato tale interesse? 2) Perché il capo ha pensato che fosse un bene partecipare al corso?

- **Distribuzione nelle due metà del locale:** A) Chi sa già che cosa vuole fare dopo il tirocinio? B) Chi non lo sa ancora?

*Discussione in gruppi di tre o quattro:* 1) Che cosa si farà dopo il tirocinio? 2) Per chi non lo sa ancora: che cosa si vorrebbe fare più di tutto?

- **Distribuzione in tre angoli: domande sulla situazione abitativa:** A) Chi abita con i genitori? B) Chi abita da solo o condivide un appartamento con altri? C) Altro
- **Distribuzione in quattro angoli:** A) Cresciuto come figlio unico, B) cresciuto con un fratello, C) cresciuto con due fratelli, D) cresciuto con tre o più fratelli

*Domande di approfondimento, ad es.:* 1) Com'è crescere come figli unici? 2) Com'è crescere con due o più fratelli?

- **Distribuzione in una linea/diagonale del locale in base all'età del padre** *Domande di approfondimento:* A) Il padre di chi è diventato padre più giovane? B) Com'è la vita con un padre giovane? C) E con un padre più vecchio? D) Ci sono differenze?

Se tra i partecipanti ci sono persone che sono cresciute interamente o in parte senza padre: Qualcuno vuole esprimersi su com'è crescere senza padre?

*Domande di approfondimento:* 1) Da bambini avreste voluto passare più tempo con vostro padre? 2) Perché non è stato possibile? 3) Adesso com'è la situazione?

- **Distribuzione in tre angoli:** A) Chi desidera creare una famiglia in futuro? B) Chi non vuole avere bambini? C) Chi è ancora indeciso?

*Discussione nel rispettivo gruppo, ad es.:* 1) Quando si desidera formare una famiglia? Quanti figli si desidera avere? 2) Perché non si vogliono avere bambini? 3) Come mai si è ancora indecisi?

- **Invito: mettersi nella situazione in cui più avanti si hanno figli: distribuzione su una linea/diagonale del locale:** 1° polo) Se dovessi diventare padre, vorrei avere quanto più tempo possibile per stare con i bambini? 2° polo) Se dovessi diventare padre, mi basterebbe trascorrere del tempo insieme ai miei figli durante il fine settimana?

### Materiale, infrastruttura

Locale abbastanza grande da riuscire a muoversi liberamente

*50 minuti*

## **Sintesi relativa alla propria biografia**

In gruppi di due, i partecipanti preparano delle sintesi relative alla loro famiglia di origine per l'età prescolare intervistandosi a vicenda.

### **Lista di controllo**

- Domicilio/genere di abitazione: città/campagna, casa/appartamento
- Numero di figli/membri della famiglia
- Attività lucrativa: padre/madre, professioni, attività lavorativa in %

I partner presentano le interviste al plenum.

### **Discussione nel plenum**

- Come mai avete vissuto in questo modo?  
(Ragioni finanziarie? Ideologia? Migrazione?)
- Chi ha preso le decisioni relative all'attività lavorativa e al domicilio/genere di abitazione?
- Che cosa ti piaceva, che cosa no?
- A seconda della diversità degli stili di vita:  
Quali altri stili di vita conoscevate allora (vicini, altre famiglie)?
- Che cosa ti piace di questo stile di vita?  
Che cosa è strano?
- Vantaggi e svantaggi?
- Perché è stato scelto questo stile di vita?

### **Materiale**

Foglio di lavoro 1 «Lista di controllo Origini»

# Prima mezza giornata

## Molteplicità degli stili di vita maschili

110 minuti

**Ora si tratta di esaminare più da vicino quali diversi stili di vita esistono, perché sono stati scelti e come stanno gli uomini nei ruoli scelti. Gli uomini qui illustrati non sono semplicemente esempi «tipici», ma uomini scelti appositamente perché rappresentano i più svariati stili di vita.**

### Fase 1

#### Mostrare le cartoline con le fotografie (ritratti)

(cartoline in numero pari ai partecipanti)

##### Domande

- Chi vi è simpatico?
- Con chi vorreste trascorrere una giornata?
- Con chi no di certo?

I partecipanti indicano nell'ordine di preferenza le persone che trovano simpatiche e la persona che invece non risulta loro molto simpatica. Chiedere di volta in volta le ragioni per la scelta del preferito o perché uno non piace molto.

Tutti devono dare una risposta, possibilmente autonoma. Si possono esprimere cliché e pregiudizi (ad es. questo è un mollaccione, questo lavora tantissimo ...).

##### Domande di approfondimento

- Gli uomini raffigurati ricordano qualcuno che conoscete personalmente?
- Come vivono questi uomini?
- Che esperienze avete fatto con loro?

È importante affrontare le affermazioni dei partecipanti, assisterli nella formulazione delle loro sensazioni e dei loro pensieri e incitarli a partecipare alla discussione. Cliché e pregiudizi sono ammessi (sono schemi di successione che permettono di rappresentare il mondo esperito in immagini comprensibili e facilmente comunicabili).



## **Fase 2**

### **Distribuire le cartoline di testo (sintesi)**

(una cartolina per ogni partecipante)

I partecipanti leggono i testi in maniera tale da poterli poi ripetere. Si tratta di riuscire a descrivere in poche frasi e con parole semplici ciò che risulta caratteristico e magari anche insolito nella sintesi ricevuta.

I partecipanti prendono nota delle caratteristiche principali (nome, età e stile di vita) «del loro uomo» su un foglio di carta. (distribuire i fogli)

## **Fase 3**

### **Presentare le sintesi**

I partecipanti dispongono le sedie in cerchio con la spalliera rivolta in avanti. Sulla spalliera viene attaccato il foglio con le caratteristiche in maniera tale che gli altri riescano a leggerlo. Seguendo l'ordine dei partecipanti, si chiede loro di presentare il «loro uomo».

- Che cosa ha di speciale il «tuo uomo»?
- Come trovi il suo stile di vita?
- Che cosa salta all'occhio?
- Che cosa è insolito se non addirittura strano?
- Riesci a immaginarti di vivere così?

Dopo la presentazione della sintesi del «proprio uomo» si invita il partecipante in questione ad assegnare provvisoriamente la sintesi da lui presentata a un uomo sulle fotografie.

## **Fase 4**

### **Assegnare le fotografie alle sintesi**

Il gruppo cerca di assegnare di comune accordo le fotografie alle sintesi. Bisogna motivare le assegnazioni effettuate («Questo è questo perché ...»; «Con un aspetto del genere di certo non è un consulente di gestione ...»).

## **Fase 5**

### **Soluzioni**

Il responsabile del corso assegna le cartoline. Nel farlo descrive ancora brevemente gli uomini rappresentati. («L'uomo che lavora a metà tempo, era ciclista professionista e adesso sta perlopiù a casa con i figli è questo»)

Dopo aver fornito le soluzioni chiedere:

- Che cosa notate?
- Che cosa è diverso rispetto a quello che avevate pensato?
- Quali stili di vita vi risultano estranei?
- Che cosa è insolito/strano?
- Quali vi piacciono?
- Quali potrebbero essere adatti al vostro caso?

Importante: se gli argomenti della «suddivisione dei ruoli tra i partner» e della «paternità attiva» non sono stati trattati nella discussione, il responsabile del corso li deve introdurre. Occorre fornire suggerimenti e consigli per la realizzazione della suddivisione dei ruoli tra i partner, delle occupazioni a tempo parziale e della paternità attiva.

### **Materiale**

12 cartoline fotografiche

12 cartoline biografiche

# Informazioni generali sulla molteplicità degli stili di vita maschili

## Paternità attiva e suddivisione dei ruoli tra i partner

Da tempo ormai non tutti gli uomini sono dell'opinione che l'attività professionale rappresenti il fulcro della loro vita. Naturalmente l'attività lucrativa e il successo professionale rivestono molta importanza per loro. Per molti uomini è però altrettanto importante trovare un equilibrio ottimale tra vita professionale e vita privata. Tra gli uomini è aumentato in particolare il desiderio di lavorare meno per avere più tempo da dedicare ai figli.

### Motivi per la non realizzazione di una riduzione dell'orario di lavoro

- Perdita di salario con conseguente modifica del proprio standard di vita.
- Differenze salariali tra uomini e donne: dato che gli uomini di norma guadagnano più della loro partner, da un punto di vista economico è più ovvio che siano soprattutto loro a provvedere al mantenimento della famiglia.
- Peggioramento delle opportunità di perfezionamento professionale e di carriera.
- Immagine tradizionale dei ruoli: per molti superiori è difficile capire che gli uomini vogliano lavorare a metà tempo per dedicarsi alla famiglia, mentre nel caso delle donne appare una richiesta del tutto normale. Così gli uomini che desiderano o hanno un impiego a tempo parziale spesso devono far

fronte al pregiudizio di non essere disposti a lavorare a tempo pieno e a sacrificare qualcosa per lo sviluppo professionale.

- Paura di non essere considerato un «vero uomo» (un «vero uomo» è un uomo che dà da mangiare alla famiglia).

### Rapporto padre-figlio

In molte cerchie è opinione diffusa che i padri non siano molto adatti a occuparsi dei figli e della loro educazione. Studi scientifici dimostrano che i padri sono in grado di occuparsi dei bambini e di educarli quanto le madri. Inoltre si è constatato che le attenzioni del padre sono altrettanto importanti di quelle della madre per lo sviluppo dei figli. Questo è vero a ogni età e per entrambi i sessi, anche se la presenza dei padri è di particolare importanza per i figli maschi nell'adolescenza. I giovani adolescenti hanno bisogno di avere davanti una figura maschile che possa servire loro da esempio concreto e riconoscibile nei suoi punti di forza e punti deboli.

### Aspetti positivi della paternità attiva

La maggior parte dei padri che lavorano a tempo parziale per condividere l'attività lucrativa e familiare con la partner<sup>1</sup> riferiscono di esperienze per lo più positive con questo modello familiare. Vengono sottolineati in particolare i seguenti aspetti:

- **Relazione con i figli vissuta più intensamente:**

I padri con un'occupazione a tempo parziale vivono più intensamente la crescita dei figli e prendono maggiormente parte alla vita quotidiana dei figli. Il legame emotivo tra loro e i figli è in generale più forte di quello dei padri che lavorano a tempo pieno.

Per i figli rappresentano una figura di riferimento altrettanto importante della madre. Al contrario di molti padri che lavorano a tempo pieno, i padri con un'occupazione a tempo parziale non si sentono degli estranei nella propria famiglia.

- **Relazione con la partner vissuta positivamente:**

La paternità attiva e la suddivisione dei ruoli tra i partner influisce positivamente sulla soddisfazione nella coppia. Questo contribuisce a consolidare la stabilità della coppia. Da uno studio pubblicato di recente è emerso che su 28

---

<sup>1</sup>Per divisione dei ruoli tra i partner si intende un accordo in base al quale entrambi i genitori lavorano a tempo parziale a favore dei figli e si suddividono tra loro la cura dei figli e i lavori domestici in base al proprio grado occupazionale. La divisione dei ruoli tra i partner non significa che i padri che lavorano a tempo pieno aiutano un po' nella cura dei figli e nei lavori domestici per ridurre la mole di lavoro della partner anch'essa lavoratrice. La partecipazione dei padri alla cura dei figli e ai lavori domestici deve essere legata a un'attività lavorativa a tempo parziale e comprendere una suddivisione equilibrata del lavoro in famiglia.

*coppie con suddivisione dei ruoli tra i partner, dopo 10 anni 25 coppie sono ancora insieme e continuano a praticare questa divisione dei ruoli (Bürgisser 2006).*

*La percentuale di separazioni in Svizzera è attualmente del 41%.*

- **Maggiore gioia di vivere:**

*La maggior parte dei padri che lavorano a tempo parziale ritengono che la possibilità di dedicarsi a un'attività lucrativa e al tempo stesso avere tempo a sufficienza per la famiglia costituisca un arricchimento. La realizzazione di un equilibrio ottimale tra la vita professionale e familiare rappresenta per loro una caratteristica che migliora la qualità della vita.*

### **Sulla strada verso la paternità attiva**

*Per trovare un posto a tempo parziale o riuscire a ridurre il grado di occupazione bisogna attivarsi. I presupposti per il successo dell'attuazione di un impiego a tempo parziale sono:*

- *chiarezza circa il proprio progetto di vita e i motivi alla base del desiderio di un impiego a tempo parziale*
- *accordo con la partner circa le aspettative reciproche di divisione dei ruoli tra i partner e le modalità in cui attuarla*
- *sviluppo di strategie adeguate per la realizzazione del desiderio di un impiego a tempo parziale*
- *preparazione mirata al colloquio con i datori di lavoro (ad es. far riferimento ai vantaggi del lavoro*

*a tempo parziale, argomenti per confutare i pregiudizi nei confronti degli uomini che lavorano a tempo parziale, proposte per la soluzione di problemi organizzativi)*

- *presenza sicura, capacità di persuasione, perseveranza e pazienza*

*Gli uomini che lavorano a tempo parziale non sono degli «originali». Essi realizzano solo il desiderio sempre più diffuso anche tra gli uomini di un equilibrio tra vita professionale e vita privata. Gli uomini che lavorano a tempo parziale sono dei pionieri.*

## **Lavoro a tempo parziale**

*L'attività lavorativa in occupazioni a tempo parziale è aumentata negli ultimi anni sia tra le donne sia tra gli uomini. Stando ai dati statistici, il 55% delle donne che lavorano e l'11% degli uomini che lavorano hanno un lavoro a tempo parziale (2001).*

*Le donne lavorano a tempo parziale soprattutto per motivi legati alla famiglia. Nel caso degli uomini che lavorano a tempo parziale prevalgono le ragioni professionali (formazione e perfezionamento professionale) e gli hobby.*

*Un uomo su sei tra quanti lavorano a tempo pieno preferirebbe lavorare a tempo parziale. Ciò corrisponde a 280'000 uomini. Quasi la metà di essi – ovvero circa 120'000 – ridurrebbe volentieri il proprio grado di occupazione per avere più tempo da dedicare ai figli.*

*I posti di lavoro a tempo parziale vengono offerti soprattutto nei mestieri del terziario. Nelle professioni industriali e commerciali nonché nelle posizioni direttive sono ancora rare le occupazioni a tempo parziale.*

### **Vantaggi e svantaggi del lavoro a tempo parziale**

*Gli uomini che lavorano a tempo parziale citano soprattutto i seguenti vantaggi del lavoro a tempo parziale:*

- *più tempo per i figli e la partner*
- *possibilità di costruire un rapporto più intenso con i figli*

# Informazioni generali sulla molteplicità degli stili di vita maschili

- più tempo per le esigenze personali e altre attività (hobby, amicizie, tempo per se stessi ecc.)
- effetti positivi sulla propria salute

*Gli svantaggi del lavoro a tempo parziale sono soprattutto:*

- reddito inferiore (nelle famiglie l'attività lucrativa a tempo parziale è solitamente possibile solo se entrambi contribuiscono al reddito familiare)
- perdite per quanto riguarda la previdenza per la vecchiaia
- minori possibilità di perfezionamento professionale e carriera
- eventualmente: reazioni negative dell'ambiente circostante

## **Vantaggi per le aziende**

*Contrariamente all'opinione largamente diffusa secondo cui i posti di lavoro a tempo parziale e altre misure di politica del personale conciliabili con la vita familiare sarebbero molto costosi e di difficile attuazione in termini organizzativi, nell'economia si sta diffondendo l'idea che le condizioni di lavoro conciliabili con la vita familiare sono paganti in termini economici. Non solo le grandi aziende, ma sempre più anche le piccole e medie imprese dimostrano che buone condizioni quadro per la conciliabilità di vita professione e familiare rappresentano un guadagno in termini di economia aziendale.*

*Tra i vantaggi di condizioni di lavoro conciliabili con la vita familiare figurano:*

- maggiore soddisfazione e motivazione al lavoro da parte dei dipendenti
- minori assenze per malattia, minore fluttuazione del personale
- maggiore produttività dei lavoratori a tempo parziale in confronto ai lavoratori a tempo pieno
- maggiore identificazione dei dipendenti con l'azienda, maggiore disponibilità a fornire prestazioni straordinarie
- maggiore know-how grazie a competenze acquisite al di fuori dell'azienda (ad es. grazie alla gestione della vita familiare), competenze sociali
- immagine più positiva e maggiore attrattiva dell'azienda sul mercato del lavoro
- numero inferiore di disdette

## **Fonti**

*Ufficio federale di statistica: Verso l'uguaglianza? Neuchâtel: 2004.*

*Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo: Fairplay-at-work per padri. Berna: 2003.*

*Strub, Silvia: Il lavoro a tempo parziale in Svizzera. Un'indagine incentrata sulla ripartizione fra i sessi e la situazione familiare delle persone occupate. Editore: Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo. Berna: 2003.*

# Prima mezza giornata

## Il mio motto per il futuro

*20 minuti*

### Conclusione e compito

Tutti i partecipanti estraggono una cartolina con una frase, la leggono ad alta voce e decidono se piace loro o meno. Se l'affermazione non piace possono cambiare o mettere via la cartolina. Possono anche modificare le frasi o crearne nuove. L'obiettivo è di trovare un motto che sia adatto al proprio modo di essere.

I motti vengono scritti sul foglio A3 e quindi letti a voce alta agli altri. Si invitano i partecipanti a conservare il foglio con il motto, poiché durante il corso sarà ancora necessario.

### Compito

#### «lo tra 10 anni»

Prendendo a modello la biografia, i partecipanti descrivono in un progetto di vita come e dove si vedono tra dieci anni.

### Materiale

Foglio di lavoro 2 «Motto»

Foglio di lavoro 3 «lo tra 10 anni»

# seconda mezza giornata

## Tra uomini

40 minuti

### Presentazione dei progetti di vita

Vengono presentati i progetti di vita personali «lo tra 10 anni». Ricordare che si tratta solo di una possibilità e che naturalmente le cose possono andare diversamente. Il responsabile del corso presenta le proprie esperienze; anche l'esperto di consulenza professionale, presente sin dall'inizio della seconda mezza giornata, può raccontare qualcosa della propria vita. D'altro canto è importante ricordare che possiamo programmare almeno in parte la nostra vita – non solo per quanto riguarda la professione e la vita lavorativa, ma anche coinvolgendo gli altri settori importanti (tempo libero, tempo per la famiglia e contesto sociale, ulteriore sviluppo personale ecc.). Si apprezzano tutti i progetti di vita, non si ride di nessuno. Il responsabile del corso (e anche il consulente professionale) dimostrano interesse e chiedono informazioni (magari anche facendo delle domande che non ci sono sul foglio) e incoraggiano i giovani a interessarsi gli uni agli altri e a porre a loro volta delle domande. Il responsabile del corso fa in modo che tutti abbiano a disposizione lo stesso tempo per esprimersi!

Al termine il responsabile del corso riassume i progetti di vita, ad esempio:

- alcuni desiderano lavoro, carriera, perfezionamento professionale e paternità attiva,
- altri vogliono rinunciare alla famiglia e ai figli,
- altri desiderano avere più tempo libero,
- altri, infine, oltre a una carriera professionale e a una famiglia, vorrebbero essere attivi anche in ambito politico
- ecc.

Il responsabile informa che ora i partecipanti hanno la possibilità di discutere con l'esperto di consulenza professionale le modalità per raggiungere i loro obiettivi.

## Conciliare la carriera professionale con la famiglia

Tema	Contenuto, compiti	Materiale	Tempo
Seconda mezza giornata	Conciliare la carriera professionale con la famiglia		
<b>Sondare le possibilità professionali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Possibilità di perfezionamento professionale dopo il tirocinio</li> <li>– Possibilità di riorientamento</li> <li>– Possibilità per qualcosa di diverso</li> </ul>		30 Min.
	Dossier di candidatura <ul style="list-style-type: none"> <li>– Basi per lettera di candidatura, curriculum vitae e altri allegati</li> </ul>		30 Min.
<b>Gestione delle risorse</b>	Creare spazio per interessi ed esigenze <ul style="list-style-type: none"> <li>– Professione e lavoro, carriera e perfezionamento professionale</li> <li>– Famiglia, rapporto di coppia, casa</li> <li>– Tempo libero, amicizie, hobby, volontariato</li> </ul> Riassunto delle tematiche legate alla carriera		60 Min.

(sotto la direzione del consulente professionale)

# seconda mezza giornata

## Tra uomini

20 minuti

### Conclusione della giornata

Per finire i partecipanti devono ripercorrere gli argomenti trattati durante le due mezze giornate. Per questo il responsabile del corso è libero di scegliere il metodo che preferisce.

Una possibilità è che i partecipanti si interrogino a due, estrapolando così i risultati. Importante in questo caso è concentrarsi sugli aspetti positivi. Centrale è ciò che può risultare utile. Ciò che si ritiene inutile a questo punto non interessa (può essere messo in evidenza nella valutazione successiva).

- Cosa era nuovo per me?
- Che cosa mi è rimasto?
- Che cosa ricorderò per me?

Queste domande possono essere poste anche nel quadro di una «pausa di riflessione» all'interno del gruppo.

**L'importante è che le due mezze giornate tra uomini vengano concluse in maniera piacevole e positiva!**

Al termine della pausa di riflessione i partecipanti si annotano ancora qualcosa di concreto per sé. A tale scopo viene distribuito il foglio di lavoro 4.

### I miei prossimi passi

Compilare il foglio di lavoro 3 e presentarlo in un «giro rapidissimo». I partecipanti descrivono al gruppo in una frase i loro prossimi passi. La molteplicità delle misure individuali viene apprezzata nelle parole conclusive del responsabile del corso.

### Materiale

Foglio di lavoro 4 «Il mio prossimo passo»