

VareseNews

Mercoledì 17 aprile l'Associazione Essere Esseri Umani promuove un incontro dal titolo "Mamma rimettiti al primo posto. Pensare una maternità sostenibile"

Pubblicato: Martedì 9 Aprile 2024



 Associazione Essere Esseri Umani

 Via Giacomo Limido, 48

 Varese

Si può essere madri, professioniste e donne appagate, con gli strumenti giusti, il giusto mindset e intorno un sistema che funziona davvero? Se ne parlerà mercoledì 17 aprile alle ore 18.30 presso la sede dell'Associazione Essere Esseri Umani in via Limido 48 a Varese.

L'appuntamento gratuito, dal titolo "Mamma rimettiti al primo posto. Pensare una maternità sostenibile" sarà tenuto dalla **Dott.ssa Cristina Di Loreto**, psicologa psicoterapeuta specialista in psicoterapia breve strategica, ideatrice del primo metodo-mindset di empowerment psicologico per la mamma come individuo Me First® e autrice di due pubblicazioni sul tema.

Descrive per noi l'intento della serata e il progetto Me First direttamente l'autrice Cristina Di Loreto: **“la salute psicosociale delle madri lavoratrici italiane è in bilico**, anzi forse è già al limite della sostenibilità se osserviamo e incrociamo alcuni dati tra loro.

Il tasso della natalità nel nostro paese continua a scendere, per il primo anno dopo l'Unità d'Italia nel 2022 siamo scesi sotto i 400 mila nati vivi e il dato del 2023 è ancora inferiore confermandosi sotto quel numero a quota 379mila.

Se nascono meno bambini, “nascono” anche meno madri.

Quali sono i motivi che stanno alla base di questa situazione? Sicuramente sono svariati: uno su tutti è l'effetto delle precedenti discese vorticose dei tassi di natalità, infatti sono sempre meno le donne in età fertile nel nostro paese.

Oltre a questo dato, **le madri lavoratrici che si dimettono in Italia sono sempre di più**, dunque come stanno le madri lavoratrici nel nostro paese? E come possiamo aiutarle?

Da questa domanda siamo partiti quando nel 2023 abbiamo strutturato insieme a LabCom, former spin-off dell'Università di Firenze, la ricerca “Come stanno le working mom in Italia?”.

La ricerca, che ha raccolto in pochi giorni 2691 compilazioni, ha restituito una fotografia preoccupante della salute psicologica e sociale di chi sceglie oltre al lavoro di costruire famiglia.

Un dato che desta preoccupazione emerso dalla nostra ricerca è che il 91.04% di questo campione alla domanda “riesci a dedicare tempo a hobby e passioni personali?”, risponde “mai o solo a volte”. Il non dedicarsi tempo incide anche sui livelli di esaurimento emotivo che si riscontrano a livelli elevati nel 48.2% dei casi e moderati nel 25.3%. Eppure l'84.1% di queste quasi tremila madri sostengono di bilanciare bene vita e lavoro confermando lo stereotipo culturale secondo cui la madre lavoratrice ha il ruolo di accudire e lavorare “rinunciando” a coltivare sé stessa.

Come aiutare le donne a non perdersi dopo la maternità? A coltivare le proprie passioni e portare avanti i propri progetti professionali?

Le fonti di aiuto e supporto che si possono offrire a una madre sono molteplici, una che si trascura spesso è quella della crescita personale e del sostegno psicosociale.

Il **metodo Me First®**, presto diventato un macro progetto che aiuta madri e madri che lavorano in azienda ha sostenuto e aiutato negli ultimi 4 anni centinaia di donne, portando molte di loro a rompere miti e credenze ostacolanti, ristabilire equilibri nella coppia, recuperare spazi sociali e di selfcare.

Il progetto Me First pone l'**accento sul benessere della madre come persona**, come individuo ricordando a lei e chi le sta intorno i suoi bisogni individuali e la necessità di soddisfarli come condizione necessaria a un equilibrio che le permette di restituire energia nel suo intero sistema familiare.

Me First per fare questo rompe il mito della madre perfetta e numerosi stereotipi legati alla maternità, lo fa attraverso programmi online e in presenza e anche attraverso saggi di crescita personale.

Porterò con piacere il nostro lavoro e i due libri che lo rappresentano e possono contaminare positivamente la cultura: **“Mamma, rimettiti al primo posto!”**, il primo e importante libro che racconta tutto il metodo per intero e **“Time Mamagement. Mamma, riprenditi il tuo tempo!”**, che offre strategie e tecniche di gestione del tempo, andando oltre la visione stereotipata di una gestione del tempo solo tecnica e per iper produrre e permette alla madre di rimettersi al primo posto concretamente. Nel libro, in uscita il 10 aprile in libreria ampio spazio è dato al tema dell'equilibrio vita-lavoro-

accudimento e della relazione di coppia paritaria, nonché del supporto che si crea intorno alla madre come elementi imprescindibili di una vera conciliazione.

Per motivi organizzativi è richiesta la prenotazione all'incontro gratuito attraverso la piattaforma di prenotazione Eventybrite, **cliccando su questo link**

Clicca e scarica la locandina dell'evento

Per informazioni possibile scrivere all'indirizzo info@aps-essereesseri umani.it o chiamare il **numero +393510499140**

di in collaborazione con Associazione Essere Esseri Umani