

DONNE MULTITASKING TRA CASA E LAVORO

Come ridurre lo stress con gli strumenti della conciliazione,
il lavoro agile e la pratica della consapevolezza

Secondo numerosi studi scientifici, le donne sono particolarmente abili nello svolgere più compiti contemporaneamente. Si destreggiano come funambole tra casa, scuola, lavoro di cura, ufficio e... pochissimo tempo per sé.

La Città metropolitana, in cui le donne che lavorano sono il 58% del personale dipendente, propone diverse azioni positive per supportare le dipendenti e nel contempo, migliorare la performance organizzativa.

Come?

- Con gli orari flessibili e i progetti di lavoro a distanza;
- con lo smart working e il lavoro per obiettivi, grazie all'utilizzo di nuove tecnologie che favoriscono anche l'ambiente;
- con l'apprendimento di tecniche antistress, per gestire il tempo e acquisire consapevolezza.

Intervengono:

- **Arianna Censi**, *Vicesindaca Città metropolitana di Milano*
- **Silvia Momoli**, *psicologa del lavoro*
- **Sabina Pavesi e Elena Zanoni**, *funzionarie eworker*
- **Maria Cristina Pinoschi**, *dirigente smart worker*
- **Donata Luzzati**, *psicologa*
Sarah Giannini, *istruttrice di mindfulness*
Diego Parassole, *attore comico e istruttore di mindfulness*
- **Susanna Galli**, *responsabile Servizio formazione e pari opportunità*
- **Mariarosa Caporali**, *coordinatrice Donne Cisl FP per CGIL, CISL e UIL*

modera: **Donatella Mostacchi**, *Presidente Comitato unico di Garanzia della Città metropolitana*