

# EMPOWERING WOMEN @POLIMI

Il **percorso di empowerment** per le ingegnere del futuro  
Edizione 2022-2023

**20** SETTEMBRE

Evento di presentazione

ONLINE

orario  
12:30-13.00

[Link per iscriversi](#)

[Link per partecipare](#)

**28** SETTEMBRE

WOMEN WILL  
Leadership inclusiva 

Docente  
Laura Nacci

orario  
10:00-12:00

**5** OTTOBRE

Teatro, storytelling  
e comunicazione 

Docente  
Giulio Valentini

orario  
10.00-12.00

**12** OTTOBRE

Smettere di  
autosabotarsi 

Docente  
Laura Nacci

orario  
10:00-12:00

## INCONTRI PERSONALIZZATI

Le iscritte al percorso potranno, inoltre, usufruire gratuitamente di incontri individuali con la Dr.ssa Daria Coraini (PoliPsi) per approfondire le tematiche di consapevolezza e conoscenza di sé.

Mail: [equalopportunities@polimi.it](mailto:equalopportunities@polimi.it)

Il corso è a numero chiuso e si svolgerà in presenza, presso il Campus Bovisa. Le aule verranno comunicate in seguito alle partecipanti. Per iscriversi al corso è necessario registrarsi al **form online**. È prevista una quota di iscrizione di **15 euro**, riceverete le istruzioni per il pagamento insieme alla conferma di iscrizione.

Per informazioni potete inviare un'e-mail a [equalopportunities@polimi.it](mailto:equalopportunities@polimi.it)



POLITECNICO

MILANO 1863

CAMPUS LIFE DIVISION

# EMPOWERING

# WOMEN

# @POLIMI

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

**20 settembre 2022 | 12:30-13.00**

### Evento di presentazione

Con i formatori e le formatrici di SheTech e con il servizio Pari Opportunità del Politecnico



**shetech**

EMPOWERING WOMEN IN TECH

[shetechitaly.org](https://shetechitaly.org)

**28 settembre 2022 | 10.00-12.00**

### Women Will - Leadership inclusiva: perché la parità di genere fa bene a tutte. Focus e networking sul "linguaggio"

Docente: Laura Nacci

Per secoli, ci hanno abituati all'immagine del leader "tutto d'un pezzo", che non ha mai dubbi, autoritario, sicuro di sé in ogni situazione. Negli ultimi anni, questa figura inizia ad essere sostituita con quella di un (e per fortuna anche una!) leader che si interroga, si mette in discussione, riconosce i propri bias cognitivi e incoraggia il dialogo all'interno dei team.

Partendo da alcuni dati relativi al gender gap in alcune posizioni lavorative e in alcuni settori, andremo a capire meglio cosa sono gli stereotipi e i doppi standard, fino a definire insieme l'identikit del/della leader inclusiva. Faremo poi un focus sul linguaggio per prendere consapevolezza di quanto ancora oggi i vocaboli influenzino le scelte professionali, la carriera e l'autostima di donne e uomini.

**5 ottobre 2022 | 10.00-12.00**

### Teatro, storytelling e comunicazione: Esercizi e pratiche teatrali per gestire l'emotività, valorizzare il proprio talento e presentare se stessi nel modo più originale ed efficace

Docente: Giulio Valentini

L'oralità svolge da sempre un ruolo aggregativo e comunicativo molto importante in tutte le culture umane. La performance narrativa viene spesso scelta, come afferma M.L. Shedlock, in quanto capace di "trasmettere eventi reali o fittizi con parole, immagini e suoni". Attraverso lo studio delle forme e dei contenuti del teatro di narrazione, il corso fornirà consigli pratici e strumenti per la preparazione di performance narrative: dalla preparazione fisica alla gestione della voce e del corpo, dalla produzione del testo alla sua memorizzazione ed esposizione. Il tutto con un taglio esperienziale, esempi e suggerimenti facilmente riadattabili ai diversi contesti lavorativi.

**12 ottobre 2022 | 10.00-12.00**

### Empowerment femminile. Smettere di auto-sabotarsi nelle proprie aspirazioni e accrescere l'auto-stima anche grazie alla Mindfulness

Docente: Laura Nacci

"Come hai ottenuto quel riconoscimento? Sono stata fortunata, ho avuto persone che hanno creduto in me." "Domani hai la possibilità di fare un colloquio di lavoro nell'azienda che hai sempre sognato... Sarò in grado di sostenerlo?" "Cosa ne dici di pubblicare un paper su una prestigiosa rivista? Non sono sicura di essere all'altezza di un progetto così impegnativo."

Sheryl Sandberg sostiene che uno dei motivi principali per cui abbiamo pochissime donne ai vertici delle grandi aziende è che le donne "si ritirano". Molti studi dimostrano che le donne commettono errori per la scarsa stima nelle proprie capacità, mentre nel caso degli uomini questo avviene per il motivo contrario. Per smettere di auto-sabotarci, dobbiamo partire da noi stesse: durante il corso capiremo meglio quali dinamiche ci frenano, proveremo a dividerle e a trovare nuovi spunti per una maggior autostima, anche grazie ad alcune indicazioni ed esercizi pratici che ci arrivano dalla mindfulness.