

mamma  
IN PRATICA

di Maria Cristina Valsecchi

PAGINA

94

Consulenza di

Flaminia Fazi  
fondatrice di U2COACH  
agenzia di coaching

Maria Cimarelli  
fondatrice di Working  
Mothers Italy

# Mom coach un allenatore per le mamme

È un consulente che aiuta le madri lavoratrici a focalizzare i propri obiettivi in famiglia e nella professione

**L** lavoro di mamma non è affatto semplice. Per quanto una donna si prepari all'idea e all'impegno che l'attende, la nascita di un bimbo comporta inevitabilmente una rivoluzione di ritmi e consuetudini della vita quotidiana a cui ci si deve lentamente abituare. In campo lavorativo, poi, la neomamma deve necessariamente rivedere la scala delle sue priorità, individuare gli obiettivi professionali che intende raggiungere, decidere realisticamente quanto tempo e quante energie è disposta a dedicare allo scopo e quali strategie intende mettere in atto per conciliare lavoro e maternità. Per aiutare le madri lavoratrici a gestire nel migliore dei modi questo delicato periodo di transizione, oggi è nata una nuova figura di consulente: il "mom coach", ovve-

ro l'allenatore di mamme. Non dà consigli o indicazioni, non suggerisce soluzioni o strategie, non è uno psicologo o un terapeuta. Il suo compito è aiutare la mamma che lo assume a focalizzare i propri obiettivi, valutare le risorse a propria disposizione, evidenziare le proprie potenzialità ed elaborare un piano per raggiungere gli scopi che si prefigge.

## UN PROFESSIONISTA SPECIALIZZATO

Il personal coach è un consulente professionista che presta il suo intervento in molteplici campi: dalle questioni relative allo sviluppo personale, alle relazioni con gli altri, alla carriera e alla vita professionale. Nata negli Stati

### Una rete di ascolto e sostegno reciproco

Le allenatrici di U2COACH hanno presentato la loro attività a Roma al Mom Camp, un convegno informale organizzato dall'associazione Working Mothers Italy (WMI), rete di ascolto e sostegno reciproco per mamme lavoratrici fondata nel marzo del 2009 che conta già un migliaio di iscritte. "Abbiamo tenuto una sessione di coaching di gruppo con alcune neomamme", spiega Flaminia Fazi. "Abbiamo posto loro alcune domande: che obiettivi avete in campo professionale? In che direzione volete andare? Come intendete conciliare l'impegno lavorativo con la maternità? Quindi le abbiamo aiutate

a mettere a fuoco le loro personali risposte a queste domande". La possibilità di accedere con alcune facilitazioni ai programmi di U2COACH è solo una delle risorse offerte alle mamme iscritte al WMI. "Abbiamo creato WMI per offrire alle madri lavoratrici aiuti concreti, proporre iniziative di aggregazione e dare loro una voce in sede istituzionale e politica", spiega la fondatrice, Maria Cimarelli. "Iscrivendosi, ogni mamma può esporre la propria situazione, sollevare questioni, segnalare temi importanti e offrire alle altre la propria esperienza. Organizziamo

attività sul tema della conciliazione tra lavoro e maternità, forniamo assistenza legale in campo professionale, diamo un aiuto organizzativo alle neomamme che vogliono aprire un'attività in proprio e a quelle disoccupate che vogliono rientrare nel mondo del lavoro e desiderano una consulenza per redigere un curriculum o prepararsi a un colloquio. Sono tanti i progetti che speriamo di realizzare nei prossimi mesi e anni, con la collaborazione di tutte le nostre iscritte". Maggiori informazioni sono disponibili sul sito del social network [www.workingmothersitaly.com](http://www.workingmothersitaly.com)



### A chi rivolgersi

Società e singole persone interessate alla consulenza di un mom coach professionista possono trovare informazioni su [www.u2coach.it](http://www.u2coach.it) o contattare Flaminia Fazi all'indirizzo [info@u2coach.it](mailto:info@u2coach.it).

Uniti una quindicina di anni fa, la figura del coach ha fatto il suo ingresso in Italia alla fine degli anni '90 e oggi diverse aziende fanno ricorso a questi consulenti per motivare e mettere a frutto le potenzialità del personale.

◉ **"Fare il mom coach richiede un'ulteriore specializzazione.** Bisogna conoscere i problemi e gli impegni di una madre lavoratrice ed essere dotati di una grande sensibilità, per non invadere la sfera privata della cliente", spiega Flaminia Fazi, che nel 2001 ha fondato la U2COACH, prima agenzia di coaching in Italia, e nel 2003 ha proposto per la prima volta nel nostro Paese una forma di coaching mirato alle future mamme e alle neomamme lavoratrici, per aiutarle a gestire il periodo pre e post maternità e il reinserimento nella vita lavorativa.

◉ **"Oggi le donne diventano madri quando non sono più giovanissime e hanno acquisito ormai abitudini ben radicate, un proprio stile di vita, ambizioni professionali: l'arrivo di un figlio rappresenta inevitabil-**

mente una svolta", spiega l'esperta. "Il mom coach le aiuta ad assumere consapevolezza dei propri obiettivi e delle proprie risorse. Il nostro scopo è anche affiancare le madri perché riescano a gestire eventuali interferenze di soggetti esterni e a distinguere le loro priorità da quelle imposte da modelli culturali con cui non devono necessariamente identificarsi".

◉ **Nella maggior parte dei casi, a richiedere l'intervento dell'allenatore è il datore di lavoro, che vuole favorire il rientro in azienda delle dipendenti neomamme senza traumi.** "Negli ultimi anni, però, si sono rivolte a noi sempre più spesso singole lavoratrici che hanno chiesto la nostra consulenza per mettere a punto una strategia efficace per conciliare il lavoro e i figli", dice Flaminia Fazi.

◉ **"Quando veniamo assunti da una azienda, solitamente orga-**

nizziamo incontri di gruppo, a cui possono prendere parte le dipendenti in attesa di un bimbo e quelle già rientrate dalla maternità che stanno svolgendo un percorso di reinserimento nel lavoro", spiega Flaminia Fazi. "Ogni incontro dura circa due ore. Nel periodo di astensione dal lavoro e nei primi mesi dopo la nascita i colloqui avvengono per telefono, per consentire maggiore libertà e venire incontro alle esigenze delle dirette interessate".

◉ **Quando invece la consulenza viene richiesta a livello individuale, il programma dei colloqui è più flessibile e viene stabilito di comune accordo con la cliente, sulla base della particolare situazione in cui si trova, delle sue aspettative e delle sue necessità.**

◉ **Il dialogo instaurato dal coach si basa sulla tecnica dell'ascolto attivo.** L'allenatore non dà consigli o direttive, ma stimola la mamma a mettere a fuoco la sua situazione e per andare nella direzione che lei stessa ritiene più opportuna. ♦