

LIFEED
CARING FOR PEOPLE

GENITORI CHE NASCONO

Guida al percorso Lifeed!



GENITORI CHE NASCONO

è la soluzione Lifeed che aumenta le competenze a disposizione di neo mamme e neo papà, favorendone **benessere e autoefficacia**.

Un percorso online+vita reale:

per chi è appena diventato genitore
(figli 0-3 anni)

Incluse le **donne in attesa**

Madri e padri ne escono **più forti e con nuovi talenti** che possono utilizzare sia a casa sia sul lavoro.



COSA SAPERE PRIMA DI INIZIARE



L'iscrizione a LIFEED è **su base volontaria**



Online e flessibile. Potrai accedere in qualsiasi momento e dal device che preferisci. L'impegno è flessibile e si adatta alle tue necessità.



Una community manager ti guiderà all'interno della piattaforma e un indirizzo email di supporto è a tua disposizione in caso di necessità



Il percorso online garantisce il totale anonimato.

I dati vengono raccolti dal team di ricerca Lifeed in forma anonima e verranno usati esclusivamente per finalità di ricerca e reportistica.

UN PERCORSO DI SELF-COACHING UNICO AL MONDO

L'ESPERIENZA PER TE

**1° SESSIONE
SELF-DISCOVERY**

**2° SESSIONE
SELF-COACHING**

**3° SESSIONE
SELF-COACHING**

**4° SESSIONE
SELF-DISCOVERY**

1

**SCOPRI TUTTE
LE TUE RISORSE
CON
MultiMe®Finder**

Una fotografia dinamica delle tue molteplici dimensioni identitarie e dei talenti a disposizione in ogni ambito di vita.

MODULO DIGITALE

Sviluppa competenze, rifletti sulla tua esperienza, metti in pratica nella tua quotidianità.

2

3

MODULO DIGITALE

Sviluppa competenze, rifletti sulla tua esperienza, metti in pratica nella tua quotidianità.

4

RIPARTI DA QUI:

MultiMe®Finder

Una nuova fotografia, l'inizio di una consapevolezza da portare in ogni ambito della vita.

SELF-DISCOVERY:

SCOPRIRE TUTTE
LE PROPRIE RISORSE

MultiMe® Finder è lo strumento di self-discovery realizzato da Lifeed in collaborazione con la **Kellogg School of Management** che ti consente di realizzare e conservare **una mappa più ampia** dei tuoi ruoli di vita e delle risorse ad essi associate.

Acquisterai così una visione nuova della propria complessità, che ti rende più forte e **augmenta il tuo senso di efficacia.**

Complimenti hai ben 5 ruoli!



Ecco i tuoi 5 ruoli: AMICO, PADRE, PARTNER, COLLEGA, MUSICISTA

ESSERE È UN MASTER

GENITORI

Essere padre o madre aumenta la complessità della vita: più ruoli ricopri, più la tua identità diventa ampia e più competenze soft hai a disposizione per gestire questa complessità.

Capacità relazionali e di gestione delle emozioni, **competenze organizzative** e di gestione dello stress... i figli offrono continue palestre straordinarie di competenze, naturali e sempre a disposizione: lo scoprirai in questa sessione.

COMPETENZE ALLENATE

- Autoconsapevolezza
- Gestione della complessità

Ogni sessione di self-coaching è composta di:

- un modulo riflessivo
- una stanza collettiva
- una Real Life Challenge per sperimentarsi nella vita reale.

The tablet screen displays the following modules:

- Module 1:** Icon: Lightbulb (Ispirazione). Title: **Sei un genitore... Quante altre "cose" sei?**. Category: Autoconsapevolezza. Unit: unità 3.
- Module 2:** Icon: Pencil (Riflessione). Title: **Che cosa cambia quando tutto cambia?**. Category: Autoconsapevolezza. Unit: unità 4.
- Module 3:** Icon: Hand holding a gear (Le tue risorse). Title: **Diventare genitori attiva le competenze più richieste sul lavoro**. Category: Autoconsapevolezza. Unit: unità 5.
- Module 4:** Icon: Hand holding a gear (Le tue risorse). Title: **Con i figli diventi abile a gestire la complessità della vita**. Category: Gestione della complessità. Unit: unità 6.
- Module 5:** Icon: Star (Missione Real Life). Title: **Il tuo superpotere in azione**. Category: Autoconsapevolezza. Button: Inizia ora.

BENESSERE AL LAVORO

In questa sessione scoprirai l'importanza di prendersi cura di sé, usando le stesse conoscenze e competenze che allenano con l'esperienza genitoriale.

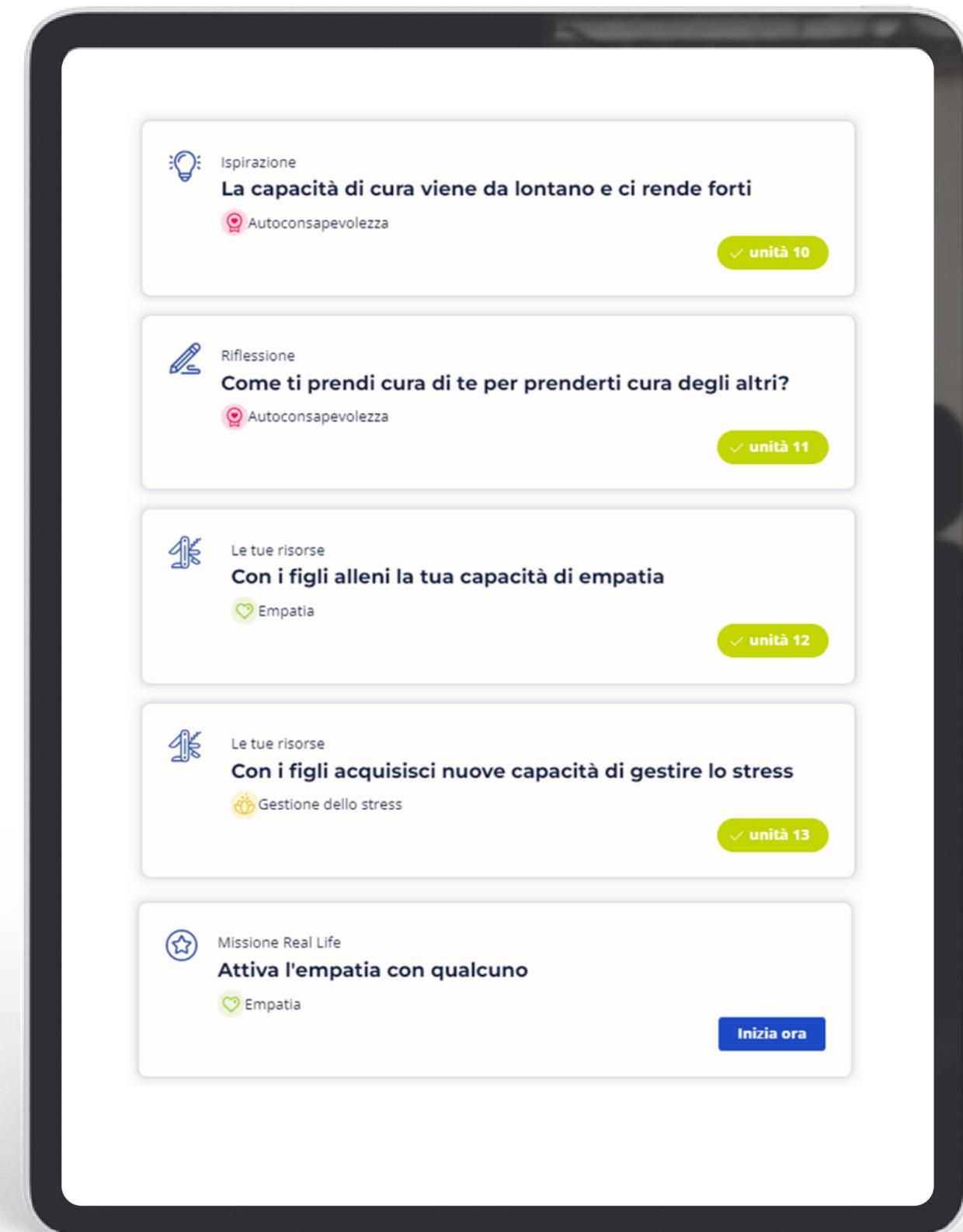
Questa pratica della cura di sé ha un riflesso immediato sul benessere poiché **migliora la gestione dello stress**, sia a casa sia al lavoro, e la capacità di provare empatia e comprensione per sé e per gli altri.

COMPETENZE ALLENATE

- Empatia
- Gestione dello stress

Ogni sessione di self-coaching è composta di:

- *un modulo riflessivo*
- *una stanza collettiva*
- *una Real Life Challenge per sperimentarsi nella vita reale.*

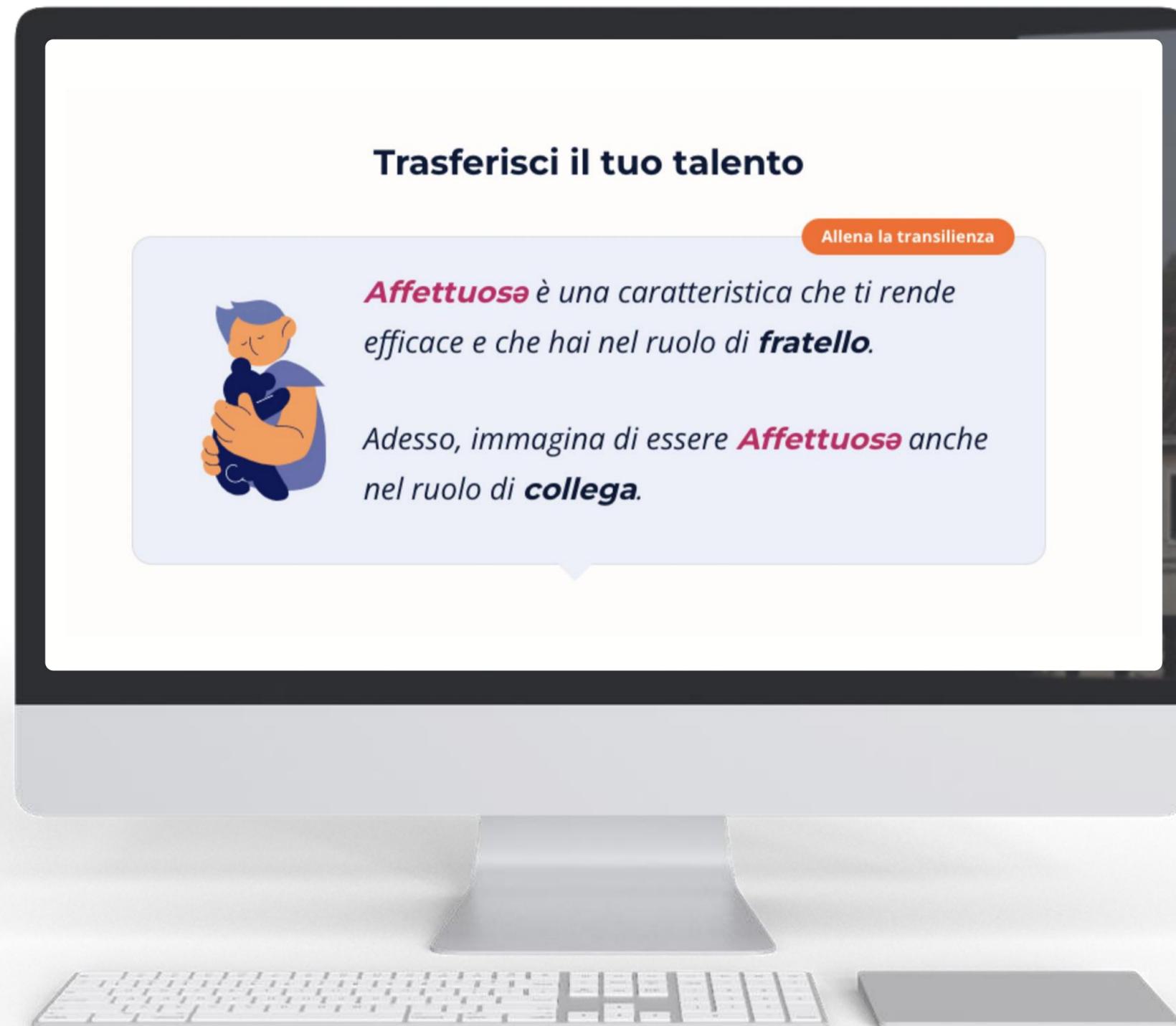


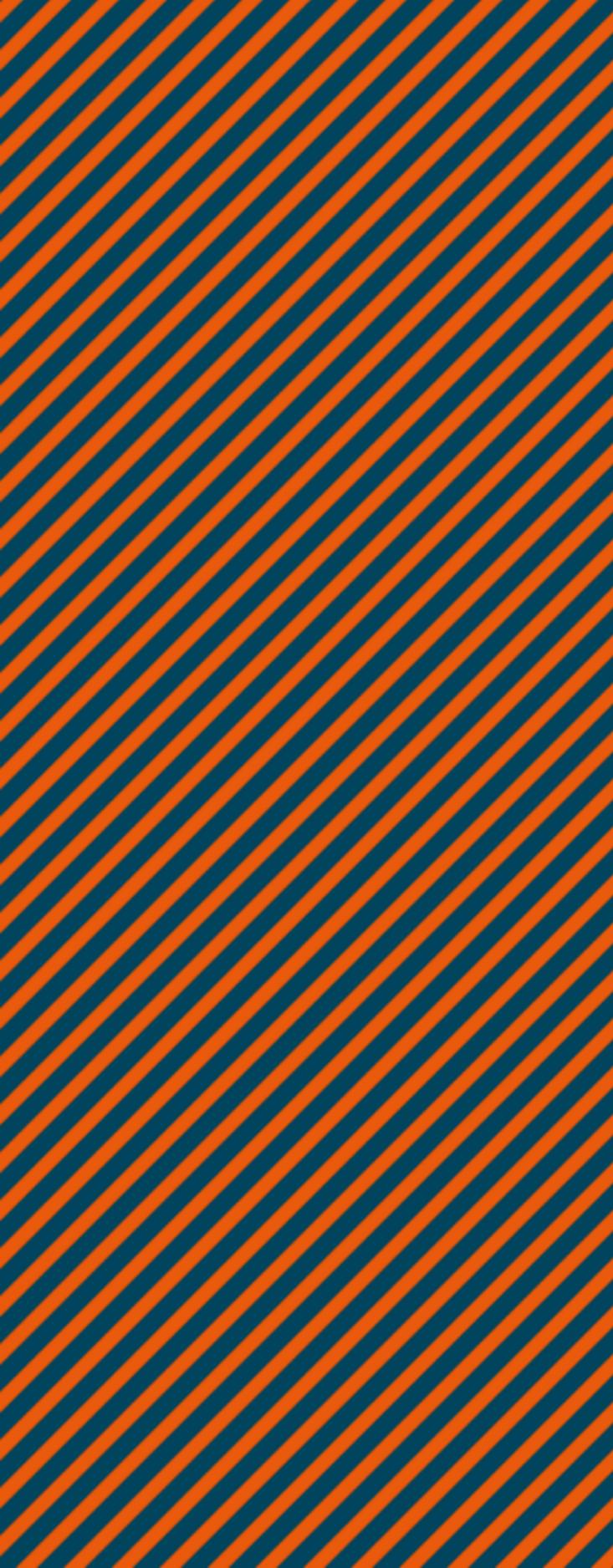
RIPARTIRE DA QUI

La sessione finale di MultiMe® Finder ti consegna un **report** che evidenzia come sono cambiate e dove sono le **risorse utili** in questa fase di vita e fornisce alcuni **consigli e stimoli** su come trasferire talenti e competenze da un ruolo all'altro.

*Il percorso può essere fruito ad alta intensità: **una sessione a settimana** nell'arco di un mese;*

*oppure a media intensità: **una sessione ogni due settimane** nell'arco di due mesi.*





I CONTENUTI DEL PERCORSO

CONTENUTI

All'interno dei moduli troverai **contenuti multimediali, video, letture, approfondimenti.**

I moduli sono costituiti da unità di ispirazione, riflessione, allenamento delle competenze, condivisione.



RIFLESSIONI E DOMANDE

Domande aperte e tante riflessioni per rispondere alle sfide della tua transizione di vita e scoprire tutte le risorse e le competenze che stai attivando.



Riflessione

Rivolgiti a una persona del passato, alla persona che eri prima che questa transizione avvenisse e raccontale: che cosa è successo in questo periodo?

Va bene qualunque formato, qualunque stile: un telegramma, un tweet, un racconto, una cartolina, un dialogo.... Caro/cara me...

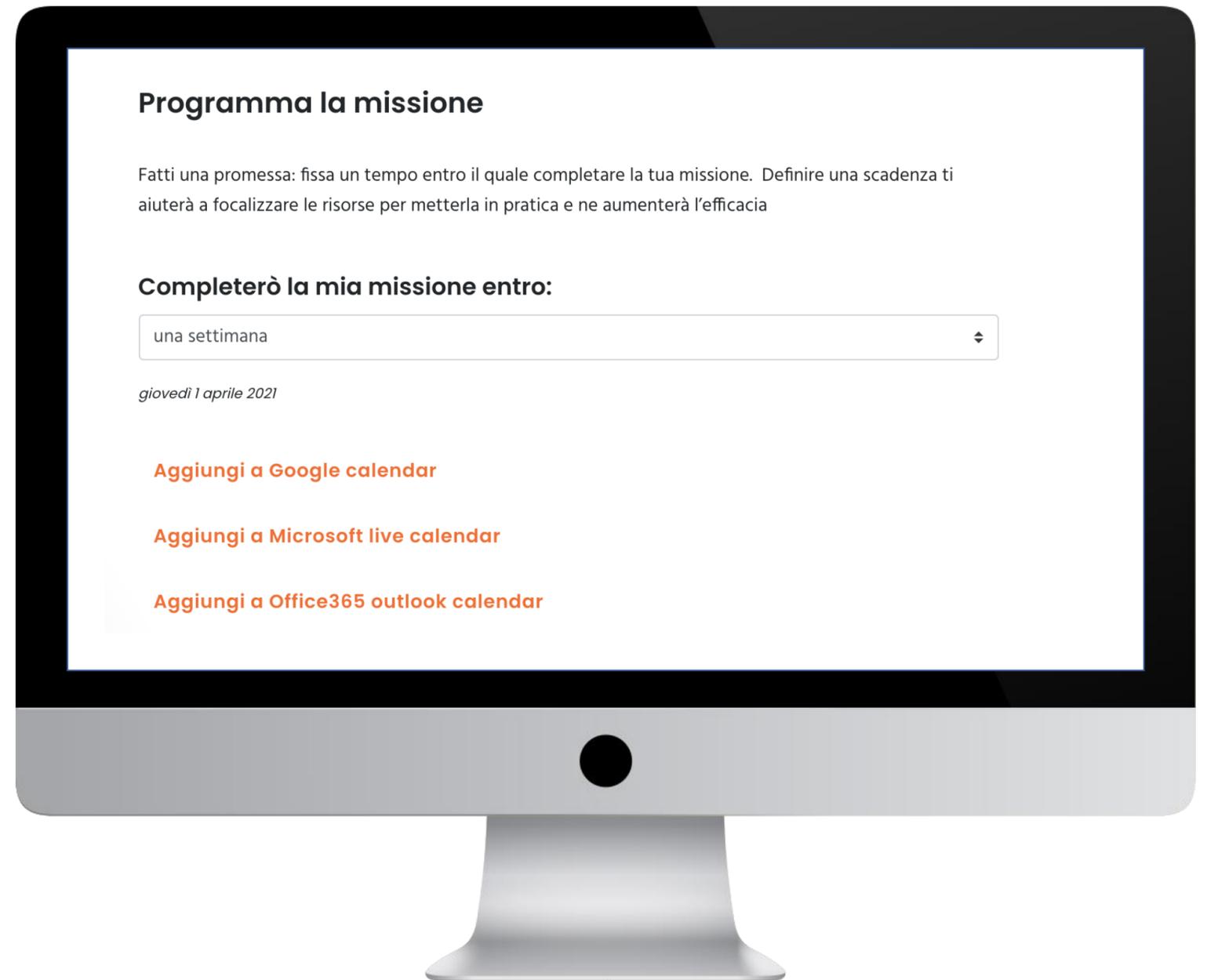
Scrivi il tuo pensiero

Scegli da una a tre emozioni o desideri che senti forti in questo momento: quali sono?

Scrivi il tuo pensiero

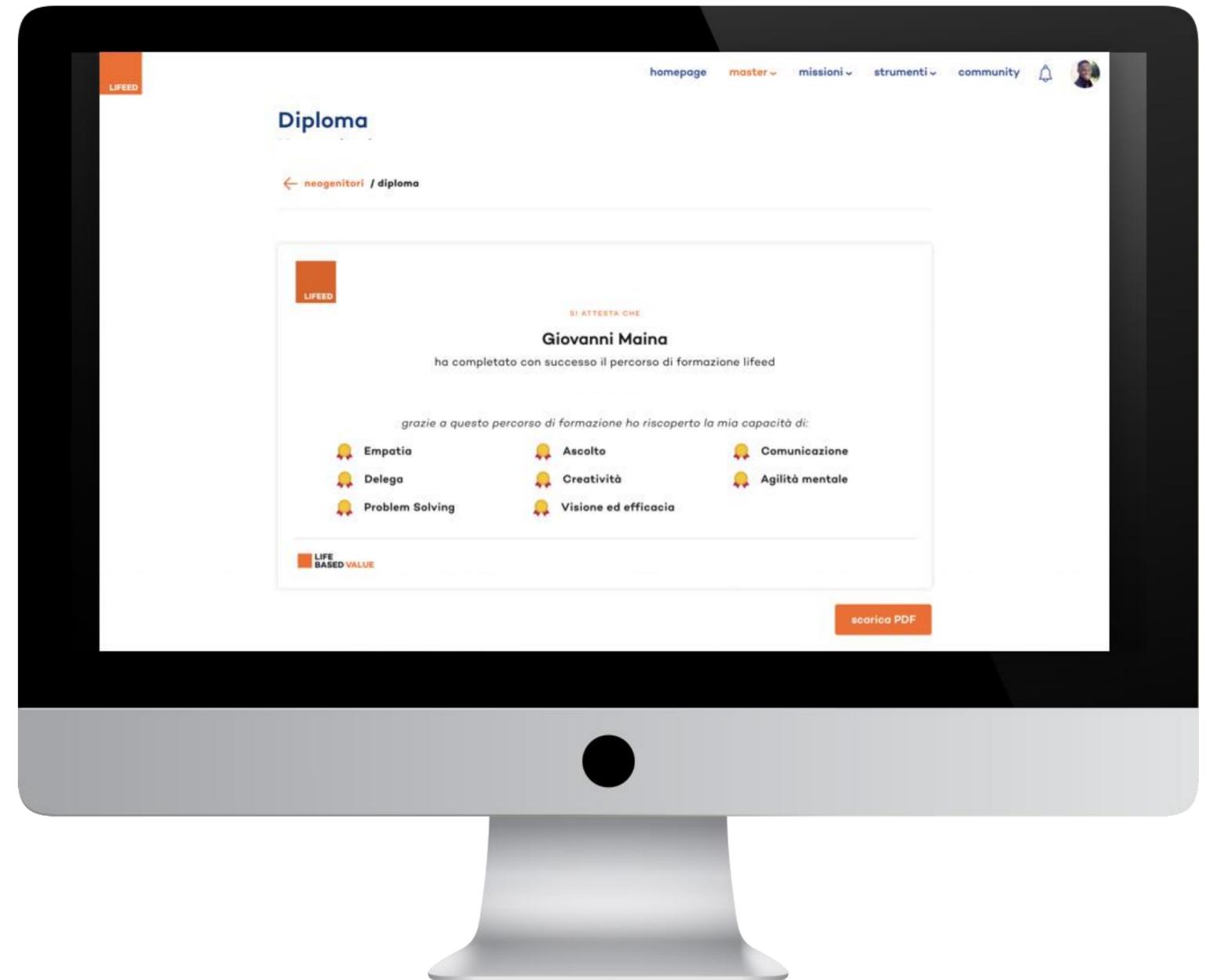
MISSIONI REAL LIFE

Delle vere e proprie “missioni» **per sperimentare nella vita di tutti i giorni** e competenze che alleni tramite il prenderti cura di qualcuno. Rifletti, leggi gli esempi, programma, osserva e annota.



L'ATTESTATO

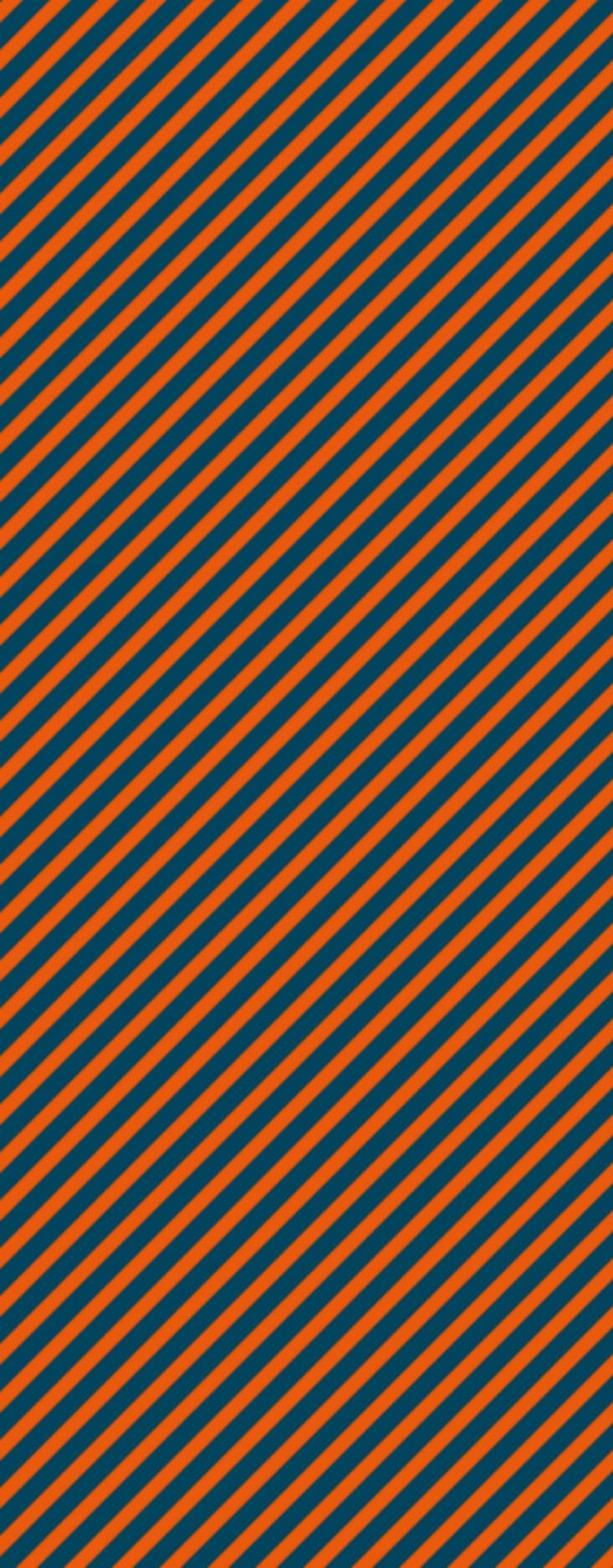
Anche questi percorsi, come ogni corso che si rispetti, meritano un **attestato di partecipazione** da incorniciare, appendere al muro o, perché no?, condividere sui tuoi profili Social per ricordarti sempre delle competenze attivate.



IL DIARIO

Un unico posto per rileggere, correggere, integrare tutte **le riflessioni** che hai scritto durante la tua esperienza formativa con Lifeed. Puoi anche verificare **quali competenze hai già allenato** e quali ti mancano, per orientare meglio il tuo percorso di crescita.





**COME
INIZIARE?**

PRIMA VOLTA SU LIFEED?

Registrati



Il tuo nome

*Obbligatorio

Il tuo cognome

*Obbligatorio

La tua email

*Obbligatorio

Crea password 

Minimo 8 caratteri, tra cui lettere maiuscole, minuscole, numeri e simboli di punteggiatura.

Conferma password 

*Obbligatorio

Accetto i [Termini e condizioni](#)

Crea il tuo account Lifeed

Hai già un account? [Accedi](#)

- **Vai sul link** che ti ha condiviso la tua azienda
- **Inserisci:** nome, cognome email
- **Genera la password**
- Clicca su «**Crea il tuo account Lifeed**»



LIFEED

LIFEED DASHBOARD

Ciao

Un messaggio dalla tua azienda

Per trarre il meglio dalla tua esperienza, segui questi 3 passi:

1

Riscopri i tuoi talenti con MultiMe Finder

Completa questo esercizio di scoperta personale per fare il punto sulle tue risorse. Quante "cose sei"? Quali talenti esprimi nella vita privata e professionale?

[Vai all'esercizio →](#)

2

Accedi e completa il tuo percorso su Lifeed Learning

Riscopri la meraviglia che hai dentro e rafforza ciò che ti rende efficace nella vita personale e sul lavoro: le tue competenze trasversali.

[Vai al percorso →](#)

3

Ripeti MultiMe Finder

Alla fine del percorso, ripeti l'esercizio per scoprire se qualcosa è cambiato.

[Scopri cosa è cambiato →](#)

Potrai sempre tornare al tuo MultiMe®Finder o al percorso cliccando su questo menù a tendina

- Qui troverai subito **i passi da fare** che caratterizzano la tua esperienza;
- Inizia con il MultiMe®Finder e prosegui con il percorso "Genitori che nascono"

Scopri



SCOPRI DI PIÙ DI TE

MultiMe Finder

L'innovativo esercizio di scoperta personale ideato in collaborazione con la Kellogg School of Management.

[Continua →](#)

- In questa sezione potrai svolgere il tuo **esercizio MultiMe®Finder** dove scoprirai i tuoi talenti e i tuoi ruoli di vita

Apprendi



METTI IN SINERGIA VITA E LAVORO

Lifeed Learning

Lo spazio dedicato al Life Based Learning, l'apprendimento basato sulla tua vita. Uno o più percorsi Lifeed ti aspettano.

[Continua →](#)

- In questa sezione troverai il **tu**o percorso **“Genitori che nascono”**

Clicca su Lifeed Learning >>
Continua

Apposta per te:



Genitori che nascono

[Leggi di più](#)

[Inizia ora](#)

[Inizia più tardi](#)

- **Clicca su “inizia ora” !**



Disponibile nelle seguenti lingue:
Italiano, inglese



Fruibile da ogni tipo di device
e sistema operativo



Nel pieno rispetto della normativa privacy più recente, i dati dei partecipanti vengono utilizzati in forma **anonima e aggregata** e solo per fini di ricerca e reporting

LIFEED
CARING FOR PEOPLE

**Per maggiori informazioni o supporto
scrivici su**

supporto@lifeed.io

O visita

lifeed.io

