

La mia vita  
la gestisco io!

volare con le proprie ali!

### Corso in 3 moduli

(ogni modulo: 3 lezioni di 2 ore)

**modulo 1** Colazione con Sportello donna

**modulo 2** Io lavoro: voglio conoscere diritti e doveri

**modulo 3** Quando la vita cambia...

- ↳ Donne in cerca di lavoro
- ↳ Donne che lavorano in situazioni precarie
- ↳ Donne con responsabilità familiari non condivise
- ↳ Donne che desiderano rafforzare le proprie competenze personali

### Tassa d'iscrizione

CHF 10.- per lezione

Gratuito per le utenti dei consultori Sportello donna (Dialogare) e Donna e Lavoro (FAFT)

Il costo della successiva consulenza individuale è stabilito dall'Associazione che eroga la consulenza

## PROGRAMMA MODULO 1

Data / Orario	Luogo	COLAZIONE CON SPORTELLO DONNA
17 marzo 2011 Ore 9.00 – 11.00	Bellinzona Casa del Popolo	Cosa devo fare per trovare un posto di lavoro?
30 marzo 2011 Ore 9.00 – 11.00	Bellinzona Casa del Popolo	Il curriculum vitae
14 aprile 2011 Ore 9.00 – 11.00	Bellinzona Casa del Popolo	La lettera di candidatura
19 maggio 2011 Ore 9.00 – 11.00	Locarno Ristorante Lido	Cosa devo fare per trovare un posto di lavoro?
26 maggio 2011 Ore 9.00 – 11.00	Locarno Ristorante Lido	Il curriculum vitae
9 giugno 2011 Ore 9.00 – 11.00	Locarno Ristorante Lido	La lettera di candidatura
15 settembre 2011 Ore 9.00 – 11.00	Mendrisio Champion's Snack-Bar	Cosa devo fare per trovare un posto di lavoro?
29 settembre 2011 Ore 9.00 – 11.00	Mendrisio Champion's Snack-Bar	Il curriculum vitae
13 ottobre 2011 Ore 9.00 – 11.00	Mendrisio Champion's Snack-Bar	La lettera di candidatura
27 ottobre 2011 Ore 9.00 – 11.00	Biasca Bar 2000	Cosa devo fare per trovare un posto di lavoro?
10 novembre 2011 Ore 9.00 – 11.00	Biasca Bar 2000	Il curriculum vitae
24 novembre 2011 Ore 9.00 – 11.00	Biasca Bar 2000	La lettera di candidatura

Formatrici  
Daniela Peduzzi e Fabiana Giulieri Faré

## PROGRAMMA MODULO 2

Data / Orario	Luogo	IO LAVORO VOGLIO CONOSCERE DIRITTI E DOVERI
10 ottobre 2011 Ore 19.30-21.30	Massagno via Foletti 23 Aula Dialogare	<b>Il contratto di lavoro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Che cos'è un contratto di lavoro</li><li>▪ Quali diritti e doveri implica</li><li>▪ Contratto e forme di lavoro flessibile</li></ul> Formatrice: avv. Micaela Antonini Luvini, Consultorio Donna e Lavoro (FAFT - Federazione Associazioni Femminili Ticino)
17 ottobre 2011 Ore 19.30-21.30	Massagno via Foletti 23 Aula Dialogare	<b>Le assicurazioni sociali</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Che cos'è il sistema dei tre pilastri</li><li>▪ L'AVS</li><li>▪ L'AI</li><li>▪ L'indennità per perdita di guadagno in caso di maternità</li><li>▪ Le indennità in caso di malattia o infortunio</li></ul> Formatrice: Lorena Respini, perita federale in assicurazioni
24 ottobre 2011 Ore 19.30-21.30	Massagno via Foletti 23 Aula Dialogare	<b>La cassa pensione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Che cos'è e come funziona</li><li>▪ Che cosa succede quando cambio datore di lavoro</li><li>▪ E se interrompo l'attività professionale?</li><li>▪ Posso finanziare la casa con la cassa pensione?</li></ul> Formatrice: Lorena Respini, perita federale in assicurazioni

Data / Orario

Luogo

QUANDO LA VITA CAMBIA...

7 novembre 2011  
Ore 19.30 – 21.30

Massagno  
via Foletti 23  
Aula Dialogare

**Separazione o divorzio?**

- Come uscire dal conflitto per raggiungere un accordo in vista di una separazione o di un divorzio
- La mediazione
- La procedura di separazione e di divorzio

Formatrice: Maria Silva Ceppi, psicopedagoga, consulente e mediatrice familiare

14 novembre 2011  
Ore 19.30 – 21.30

Massagno  
via Foletti 23  
Aula Dialogare

**Divorzio, genitori e figli**

- L'autorità parentale congiunta
- Il diritto di visita
- Gli alimenti per i figli

Formatrice: avv. Raffaella Martinelli Peter, Consultorio Donna e Lavoro (FAFT - Federazione Associazioni Femminili Ticino)

21 novembre 2011  
Ore 19.30 – 21.30

Massagno  
via Foletti 23  
Aula Dialogare

**La gestione del budget personale o familiare**

- Come organizzarsi affinché i conti quadrino a fine mese
- Possibilità di risparmio
- Uso consapevole delle carte di credito
- Forme di indebitamento

Formatrice: Laura Regazzoni Meli, segretaria generale ACSI - Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana

**Informazioni**

**Sei una donna e cerchi lavoro?  
Lavori e vuoi conoscere diritti e doveri?  
La tua vita privata sta cambiando?**

Vuoi volare con le tue ali?  
Allora questi corsi fanno per te!

Un progetto  
Associazione Dialogare-Incontri  
e Consultorio Sportello donna  
con il sostegno della Divisione della formazione professionale.

www.dialogare.ch  
segretariato@dialogare.ch  
sportellodonna@dialogare.ch

tel. 091 967 61 51



SCEF 014

Repubblica e Cantone Ticino  
DECS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DF  
**Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo UFU**  
Aiuti finanziari in base alla legge sulla parità dei sessi



**La mia vita  
la gestisco io!**  
volare con le proprie ali



Formazione  
Orientamento  
Consulenza