

# EMPOWERING WOMEN @POLIMI

Il **percorso di empowerment** per le ingegnere del futuro

Edizione 2021-2022

## 7 SETTEMBRE

Evento di presentazione

orario  
12:00-13.00

Aula 16B.21, Campus Leonardo

[Link per iscriversi](#)

## 1 OTTOBRE

Mindfulness Tips:  
come migliorare la propria comunicazione nelle relazioni con gli altri e prevenire i conflitti

Docente  
Laura Nacci

orario  
11.00-13.00

## 15 OTTOBRE

Brand Yourself  
on Instagram

Docente  
Laura Nacci

orario  
11.00-13.00

## 8 OTTOBRE

Cosa dire e come dirlo:  
la progettazione del contenuto

Con la Prof.ssa  
Barbara Olivieri

orario  
11.00-13.00

## 22 OTTOBRE

Evento di chiusura  
e networking

orario  
11.00-13.00

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

**7 settembre 2021 | 12:00-13.00**

### 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)

**1 ottobre 2021 | 11.00-13.00**

### Mindfulness Tips: come migliorare la propria comunicazione nelle relazioni con gli altri e prevenire i conflitti

Docente *Laura Nacci*

Cos'è (e cosa non è) la Mindfulness? Cos'ha a che vedere con la capacità di gestire gruppi di lavoro e prevenire conflitti? Durante questo corso vedremo come la Mindfulness possa fornirci alcuni suggerimenti utili, come nel caso dell'ascolto consapevole, una pratica che grazie a indicazioni molto concrete (ne vedremo 10) ci porta a comprendere meglio quello che diciamo, il modo in cui lo diciamo, come ci si sentiamo e come reagiamo/interagiamo in una discussione con altre persone.

Vi consigliamo di avere un quaderno sottomano perché faremo esercizi e piccole pratiche di presa di consapevolezza; la scrittura a mano, inoltre, vi consentirà di processare le informazioni con maggiore calma e attenzione.

**8 ottobre 2021 | 11.00-13.00**

### Cosa dire e come dirlo: la progettazione del contenuto

Docente *Barbara Olivieri*

Comunichiamo sempre, ogni giorno. Per condividere idee, progetti, obiettivi. Farlo in modo efficace è importante perché da esso dipende la chiarezza del nostro messaggio e il risultato che otteniamo. In questo workshop esploreremo strumenti e metodi utili per comunicare un contenuto in modo chiaro e strutturato. A dimostrazione che questa "arte" non è di appannaggio esclusivo di pochi oratori, bensì è alla portata di tutti e tutti possiamo imparare a comunicare.

**15 ottobre 2021 | 11.00-13.00**

### Brand Yourself on Instagram

Docente *Laura Nacci*

Instagram è uno dei Social Media più performanti degli ultimi anni, con numeri in costante e rapida crescita: oltre 1 miliardo di utenti attivi mensili, più di 500 milioni di account che utilizzano le Stories quotidianamente e 2 persone su 3 che lo dichiarano lo strumento di comunicazione preferito per dialogare con le aziende. Per questo oggi è indispensabile conoscerne le dinamiche relazionali, le funzionalità e tutti gli aspetti che rendono quest'app un eccezionale strumento di comunicazione di noi stessi e della nostra professionalità, per uno storytelling (autentico e di valore) che viaggia tra Feed, Stories, IGTV e Reels.

**22 ottobre 2021 | 11.00-13.00**

### Evento di chiusura e networking

Docente *Laura Nacci*