



## Ritorno al lavoro con successo

Ha intenzione di rimanere a casa per un periodo più lungo dopo la nascita di suo figlio? Questa scheda informativa ha lo scopo di darle alcuni consigli su come tornare al lavoro con successo dopo un congedo di maternità prolungato.

Se sa già che vuole tornare al lavoro dopo il congedo di maternità, a tempo pieno o in una percentuale ridotta, vale la pena discuterne per tempo con il suo datore di lavoro e fare un accordo contrattuale. Ecco un esempio di un accordo utile che prevede un ritorno graduale: questo accordo dovrebbe essere discusso per tempo, evitando tuttavia di discuterne prematuramente. Il periodo ideale è 8 settimane prima della data prevista per il parto, in modo che abbiate avuto il tempo di discuterne con il vostro partner.

➡ Vedi scheda n. 15 "convenzione per il rientro"

### Argomenti a favore della reintegrazione delle donne nel mercato del lavoro

Ci sono molte buone ragioni per cui rientrare nel mercato del lavoro è una buona decisione: il reddito della famiglia aumenta, si è più indipendenti e, se il partner perde il lavoro, si può affrontare meglio il periodo di disoccupazione. Inoltre, gli effetti positivi sulla garanzia di entrambe le vostre pensioni sono enormi.

➡ Vedi scheda n. 26 "Mamma a tempo pieno".

Inoltre, le donne che rientrano nel mercato del lavoro sono spesso non solo molto motivate, ma anche molto preziose e importanti per l'economia per contrastare la crescente carenza di manodopera qualificata.

### Ostacoli sulla via del ritorno al lavoro

Tuttavia, il ritorno al lavoro dopo una lunga pausa è spesso estremamente complicato perché, purtroppo, alcuni datori di lavoro hanno dei pregiudizi nei confronti delle madri. I lunghi congedi di maternità sono

visti come un segno di disinteresse. Inoltre, le donne che tornano al lavoro spesso non hanno conoscenze aggiornate sulla loro professione, il che è comprensibile in un settore che cambia rapidamente. Questo rende la ricerca del lavoro più difficile e ha un effetto demoralizzante sulla persona interessata. Questo non deve però necessariamente essere il caso.

### Consigli

I seguenti consigli vi aiuteranno a preparare il vostro ritorno al lavoro in modo che vada nel migliore dei modi.

### Organizzazione precoce e pianificazione per il futuro

La prima cosa da fare è determinare dove siete professionalmente - essere consapevoli delle vostre idee e opzioni in modo realistico. In particolare, è necessario essere chiari su ciò a cui si mira a lungo termine, per esempio, se si punta a una posizione manageriale, a un'ulteriore formazione o all'ingresso in un altro campo di lavoro. Una volta che sei consapevole delle tue idee, puoi discuterne con un orientatore. Questo assicura la massima chiarezza possibile.

### Chiarire l'organizzazione della famiglia fin dall'inizio

Nei colloqui di lavoro, alle donne che tornano al lavoro viene spesso chiesto come è organizzata la cura dei bambini e chi le sostituisce in caso di emergenza. Gli accordi familiari dovrebbero essere chiariti il prima possibile. In particolare, è anche importante che discutiate con il vostro partner di come organizzerete la vostra famiglia.



L'esperienza mostra che in molti casi un modello di genitorialità 50-50 porta all'insoddisfazione da parte di entrambi i partner, poiché le opportunità di carriera sono ridotte in un tale modello. **Gli esperti consigliano un carico di lavoro del 75% per entrambi i partner.**

### Non perdetevi la fiducia in voi stesse!

Le donne spesso hanno fiducia in loro stesse per lavorare dopo una pausa familiare e dubitano del loro valore. Così non dovrebbe essere, poiché le madri spesso possiedono abilità sociali come l'organizzazione, la gestione dei conflitti, la flessibilità e l'affidabilità. Sono qualità con cui possono distinguersi dai loro giovani concorrenti, per esempio. Inoltre, può essere utile tenersi aggiornate sugli sviluppi della professione attraverso l'associazione professionale del settore e attraverso corsi di formazione continua.

### Fatti consigliare!

Cerca un centro di consulenza specifico per le donne che vanno in travaglio. I consulenti possono aiutarvi a preparare il periodo dopo il parto e a prendere le misure necessarie.

I servizi di consulenza che vi accompagnano dopo il parto possono anche facilitare il processo di ritorno al lavoro.

In alcuni cantoni, i centri di orientamento o gli uffici regionali di collocamento offrono una consulenza adeguata e un sostegno finanziario. Alcuni centri specializzati offrono anche workshop e corsi di gruppo. Questi possono essere utili perché ti permettono di scambiare informazioni con altre persone

che stanno attraversando lo stesso periodo e costruire una rete.

➡ Consulenza e supporto professionale:

[Ufficio Pari Opportunità](#), Bellinzona

[Servizio Gender e Diversity SUPSI](#), Manno

[Servizio pari opportunità USI](#), Lugano

[LABORATORIO PER LA CONCILIABILITÀ](#)

[FAMIGLIA E LAVORO](#), Massagno

### Completa la tua formazione e fai pratica

Il ritorno al mondo del lavoro è spesso una sfida, poiché i requisiti tecnici e di contenuto posti ai dipendenti cambiano rapidamente e anche una breve interruzione può portare a una perdita di contatto.

Con la formazione continua, dimostrate che siete rimaste aggiornate nonostante l'interruzione della vostra carriera professionale e che state seguendo gli attuali sviluppi nel vostro campo professionale.

Tuttavia, è necessario pensare attentamente al beneficio effettivo che ci si aspetta dalla formazione. Per esempio, invece di un costoso corso di computer o di lingua, uno stage potrebbe darti le competenze informatiche di cui hai bisogno e renderti consapevole della necessità di migliorare le tue competenze linguistiche.

Gli stage ti mettono anche in contatto diretto con i datori di lavoro e alla fine hai una referenza aggiornata. In questo modo, gli stage possono anche aprire la strada a una posizione permanente dopo una pausa più lunga.

Anche in questo caso, vale la pena di chiedere a un ufficio regionale di collocamento (URC) informazioni sui tirocini aperti e sui ponti finanziari.