

wannabemum (<http://wannabemum.it/>)

Una bussola per orientarsi nel complicato e affascinante mondo dell'accudimento dedicata a mamme (e papà, tate, nonni...) quasi perennemente trafelate

NOTIZIE ([HTTP://WANNABEMUM.IT/CATEGORY/NOTIZIE/](http://wannabemum.it/category/notizie/))

Mamme che lavorano: come organizzarsi

Posted on ottobre 7, 2016 (<http://wannabemum.it/2016/10/07/mamme-che-lavorano-come-organizzarsi/>)



(<http://wannabemum.it/2016/10/07/mamme-che-lavorano-come-organizzarsi/>)

45
SHARES

f Share (<http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwannabemum.it%2F2016%2F10%2F07%2Fmamme-che-lavorano-come-organizzarsi%2F>)

t Tweet (https://twitter.com/intent/tweet?text=Mamme%20che%20lavorano%20come%20organizzarsi%20%7C%20Wannabemum&url=http://wannabemum.it/2016/10/07/mamme-che-lavorano-come-organizzarsi/&via=Wannabemum_)

✉ Iscriviti

Come ricavare del tempo da passare con i figli per una mamma che lavora? Uno dei quesiti che tiene sveglie la notte le Wannabemum. Per dipanare questo nodo gordiano ci siamo rivolte ad un'esperta in materia di organizzazione: Sabrina Toscani, presidente di APOI (<http://www.apoi.it/>) (Associazione Italiana Professional Organizer (<https://www.facebook.com/associazioneprofessionalorganizersitalia>)). Ecco i suoi consigli in materia di menage familiare per chi ha figli piccoli, ma anche per chi ha figli adolescenti.

MAMME LAVORATRICI

Una mamma che lavora deve far fronte a numerosi impegni e deve dividere la sua attenzione per riuscire a rivestire al meglio i vari ruoli. La quantità di richieste provenienti dall'esterno è alta e talvolta rischia di essere un carico troppo alto e mandarci in tilt. Proprio per questo motivo dobbiamo cercare di dare un'impostazione efficace alla nostra quotidianità, alle cose che devono essere fatte ogni giorno, in modo da ottimizzare il tempo dedicato a queste attività necessarie.

LEGGI ANCHE: Come farsi aiutare in casa dai figli: i consigli dell'esperta (<http://wannabemum.it/2016/03/17/come-farsi-aiutare-in-casa-dai-figli-i-consigli-dellesperta/>)

Le pulizie della casa, per esempio, possono diventare molto più rapide se **prendiamo la buona abitudine di eliminare gli oggetti superflui**: è inutile tenere cose che non usiamo o non ci piacciono, che però richiedono la nostra cura; molto meglio regalarle o donarle e

alleggerire i nostri spazi.

COME ORGANIZZARE CASA FAMIGLIA E LAVORO

Anche la pianificazione del menu e della spesa è molto utile: se abbiamo gli ingredienti giusti in casa possiamo infatti cucinare in modo più efficiente e certamente più salutare, senza però dover sacrificare troppo tempo a quest'attività.

LEGGI: Come prevenire i disordini alimentari nei bambini
(<http://wannabemum.it/2015/10/19/come-prevenire-anoressia-e-disordini-alimentari-nei-bambini-i-consigli-della-psicoterapeuta/>)

Programmare in anticipo del tempo da trascorrere con i figli, infine, è essenziale per poi farlo veramente: un vero e proprio appuntamento segnato sull'agenda che ci permetta di trascorrere del tempo di qualità con i figli. Non sono necessarie ore, i ragazzi saranno già contenti di averci tutti per sé anche solo per 10 o 15 minuti. **L'importante è farlo con costanza e con dedizione, bandendo quindi a cellulari e altre distrazioni:** in questi momenti la nostra attenzione deve essere al 100% dedicata a loro.

Per chi volesse sentire di persona i consigli dei professional organizers, c'è la possibilità di conoscerli l'8 ottobre a Roma:

A P O I PROFESSIONAL ORGANIZERS associazione italia

CON IL PATROCINIO DI
ROMA
MUNICIPIO ROMA I CENTRO

Terzo Evento Nazionale APOI
Associazione Professional Organizers Italia

IMPARA AD ORGANIZZARTI... DIVERTENDOTI!

Roma, sabato 8 ottobre 2016
dalle 15:00 alle 20:30 presso
LA CITTA' DELL'ALTRA ECONOMIA
Entrata da Piazza Orazio Giustiniani 4
INGRESSO LIBERO E GRATUITO

PER INFORMAZIONI: www.apoi.it - info@apoi.it
UFFICIO STAMPA: fabioladigiovangelo@hotmail.com

CON IL SUPPORTO DI:
brother at your side | CENTURION GARAGE | Living | KIS

CON LA PARTECIPAZIONE DI:
Organizzare Italia® | GARATTONI VACCARIELLO STUDIO COMMERCIALE ASSOCIATO

immagini Alessandro Ferraro - www.alessandroferraro.it Design Turtulio Francosca Pensadoro - www.turtulio.com

Facebook Comments

0 Comments

Sort by **Oldest**



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Condividi:

Pagina sicura

Antivirus Plus 2015

Stampa (<http://wannabemum.it/2016/10/07/mamme-che-lavorano-come-organizzarsi/#print>)

E-mail (<http://wannabemum.it/2016/10/07/mamme-che-lavorano-come-organizzarsi/?share=email&nb=1>)

Facebook 18 (<http://wannabemum.it/2016/10/07/mamme-che-lavorano-come-organizzarsi/?share=facebook&nb=1>)

Twitter (<http://wannabemum.it/2016/10/07/mamme-che-lavorano-come-organizzarsi/?share=twitter&nb=1>)

WhatsApp (whatsapp://send?text=Mamme%20che%20lavorano%3A%20come%20organizzarsi%20http%3A%2F%2Fwannabemum.it%2F2016%2F10%2F07%2Fmamme-che-lavorano-come-organizzarsi%2F)