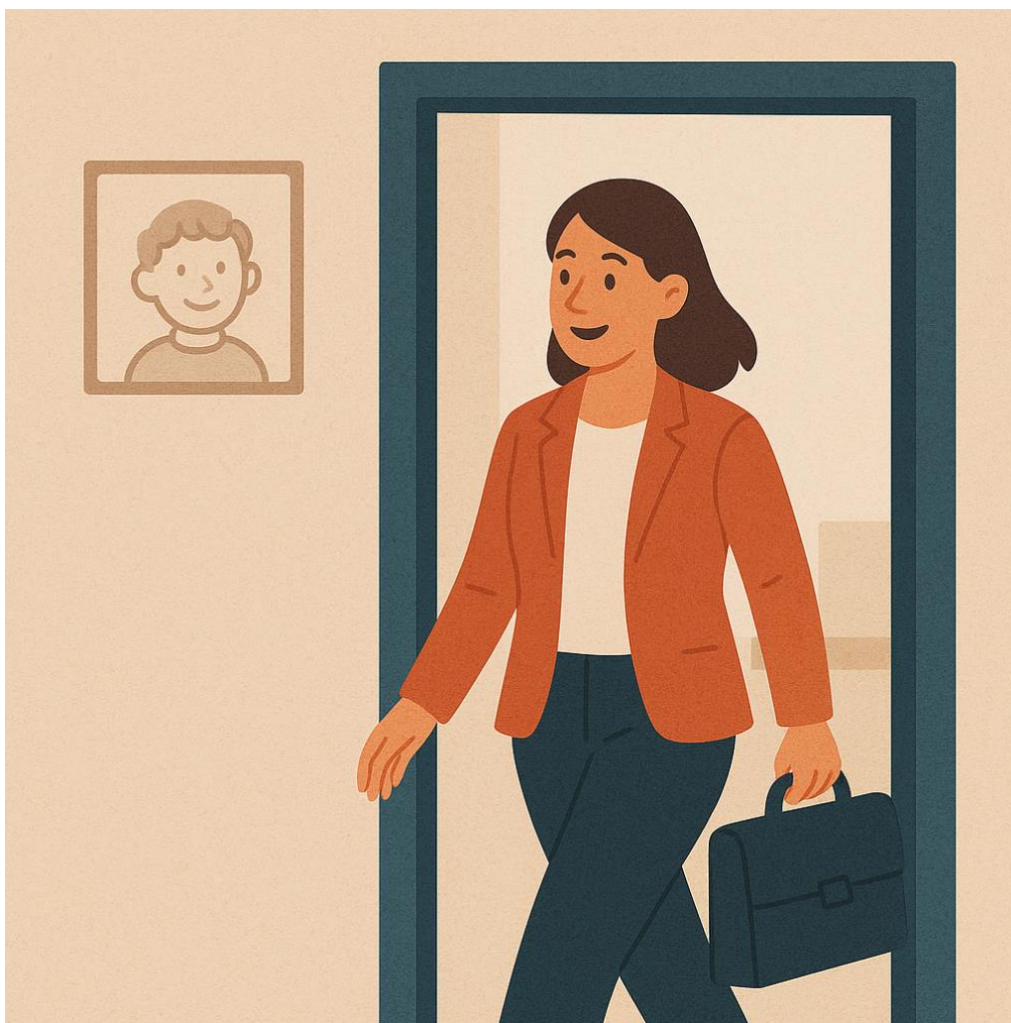




Tornare al Lavoro dopo la Genitorialità:

Strategie, Emozioni e Diritti



Introduzione

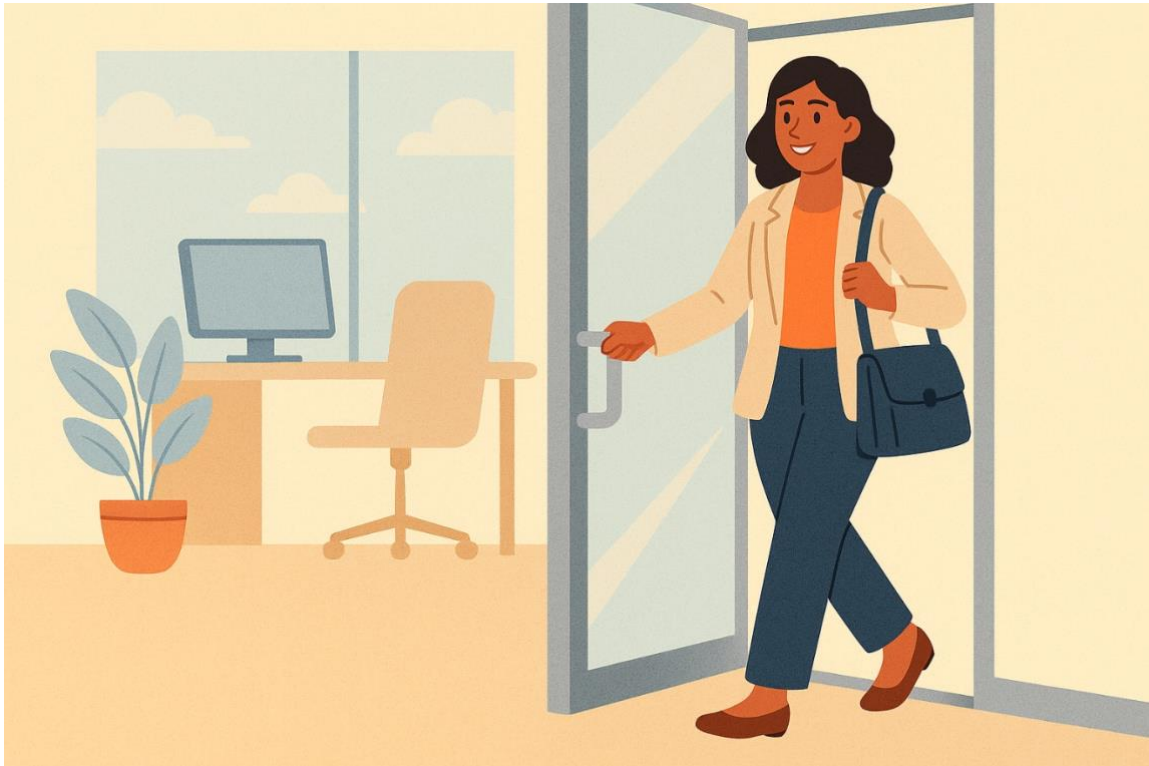
Il rientro al lavoro dopo un periodo di congedo per maternità o paternità rappresenta un momento delicato e carico di emozioni. Riprendere la vita professionale significa affrontare un nuovo equilibrio tra identità personale, genitoriale e lavorativa. Questo booklet offre una guida pratica ed emotiva per gestire al meglio il rientro, con suggerimenti concreti, riferimenti normativi e spunti di riflessione.

1. Il Rientro: un Nuovo Inizio

Tornare al lavoro dopo la nascita di un figlio non è un semplice ritorno alla normalità: è una ripartenza. Le priorità, le energie e le motivazioni possono essere cambiate, ma con il giusto supporto e una buona pianificazione, il rientro può diventare un momento di crescita personale e professionale.

Aspetti da considerare:

- Riconoscere il cambiamento: accettare che la propria routine e le aspettative non saranno le stesse.
- Darsi tempo: la riadattabilità richiede pazienza, equilibrio e flessibilità.
- Comunicare apertamente: confrontarsi con il datore di lavoro o il team per pianificare il rientro in modo sostenibile.



2. Aspetti Psicologici del Rientro

Il rientro può generare emozioni contrastanti: entusiasmo e ansia, senso di colpa e desiderio di autonomia. È importante riconoscere questi sentimenti come parte naturale del processo di transizione.

Consigli pratici:

- Coltivare la consapevolezza emotiva: concedersi il diritto di sentire e chiedere supporto.
- Evitare il perfezionismo: non è necessario essere genitori e lavoratori “perfetti”.

- Ricorrere, se necessario, a percorsi di counseling o gruppi di sostegno per genitori.

3. Strategie per un Rientro Sereno

Alcune strategie pratiche possono favorire un rientro positivo e sostenibile:

- **Pianificazione graduale:** richiedere eventualmente un part-time temporaneo o un periodo di lavoro flessibile.
- **Organizzazione familiare:** condividere la gestione domestica con il partner e creare una rete di supporto.
- **Gestione delle priorità:** stabilire obiettivi realistici e non sovraccaricarsi.
- **Coltivare momenti per sé:** anche brevi pause o hobby aiutano a mantenere l'equilibrio.



4. Le Tutele Normative e le Opportunità Aziendali

La normativa italiana tutela i lavoratori nel periodo post-genitoriale, offrendo strumenti per favorire il rientro:

- **Congedo parentale flessibile:** possibilità di usufruire di periodi frazionati.
- **Smart working:** modalità sempre più diffusa e sostenuta dalle aziende per favorire la conciliazione.
- **Orari personalizzati:** possibilità di richiedere il part-time o la flessibilità oraria.
- **Incentivi aziendali:** alcune imprese offrono piani di welfare, asili nido convenzionati o programmi di reinserimento.

Riferimenti normativi principali: D.Lgs. 151/2001, Legge 81/2017 (sul lavoro agile), e i contratti collettivi di categoria.

5. Aspetti Sociali e Culturali del Rientro

Il rientro al lavoro non riguarda solo il singolo genitore, ma anche il contesto sociale e aziendale. Promuovere una cultura del rispetto, dell'inclusione e della flessibilità è essenziale per normalizzare la genitorialità nel mondo del lavoro.

Punti chiave:

- Contrastare stereotipi legati alla maternità e paternità.
- Promuovere modelli organizzativi inclusivi.
- Sensibilizzare i colleghi e i manager sul valore della conciliazione.



6. Libri e Film Consigliati

Film:

- *Il Diavolo Veste Prada* (2006) – per riflettere sull'equilibrio tra ambizione e vita personale.
- *Figli* (2020) – ironico e realistico sulla gestione della genitorialità.
- *Tully* (2018) – sull'importanza del sostegno e della consapevolezza.

Libri:

- *La maternità e il mestiere di vivere* di Chiara Gamberale.
- *Lean In* di Sheryl Sandberg – sull'empowerment femminile e la leadership al lavoro.
- *Il coraggio di essere genitori* di Massimo Recalcati.

7. Conclusione

Il rientro al lavoro dopo la genitorialità è un percorso di equilibrio, adattamento e crescita. Affrontarlo con consapevolezza, supporto e flessibilità consente di vivere pienamente entrambe le dimensioni: quella professionale e quella familiare.

Roma, 20 Ottobre 2025

Il Presidio per la Parità di Genere

