

Work-Life Balance

Dal carico di lavoro all'equilibrio professionale:

percorso operativo per il Commercialista di oggi

*Dott.ssa Valentina Mazza - relatrice
Odcec Genova - Membro aggiunto CPO*

*Dott. Andrea Rinaldi - moderatore
Odcec Genova - Membro aggiunto CPO*

18 GIUGNO 2026
Dalle 14.30 alle 16.30
Piattaforma CONCERTO



Chi si occupa dell'equilibrio della o del Commercialista?

La o il Commercialista oggi sostiene un insieme complesso di responsabilità.

Ogni professionista:

- gestisce clienti
- gestisce scadenze
- gestisce collaboratori
- spesso gestisce anche famiglie... non solo la propria

E se lui o lei è in disequilibrio...tutto il sistema attorno si sbilancia!!





Sintesi dei contenuti del corso

1. Autodiagnosi

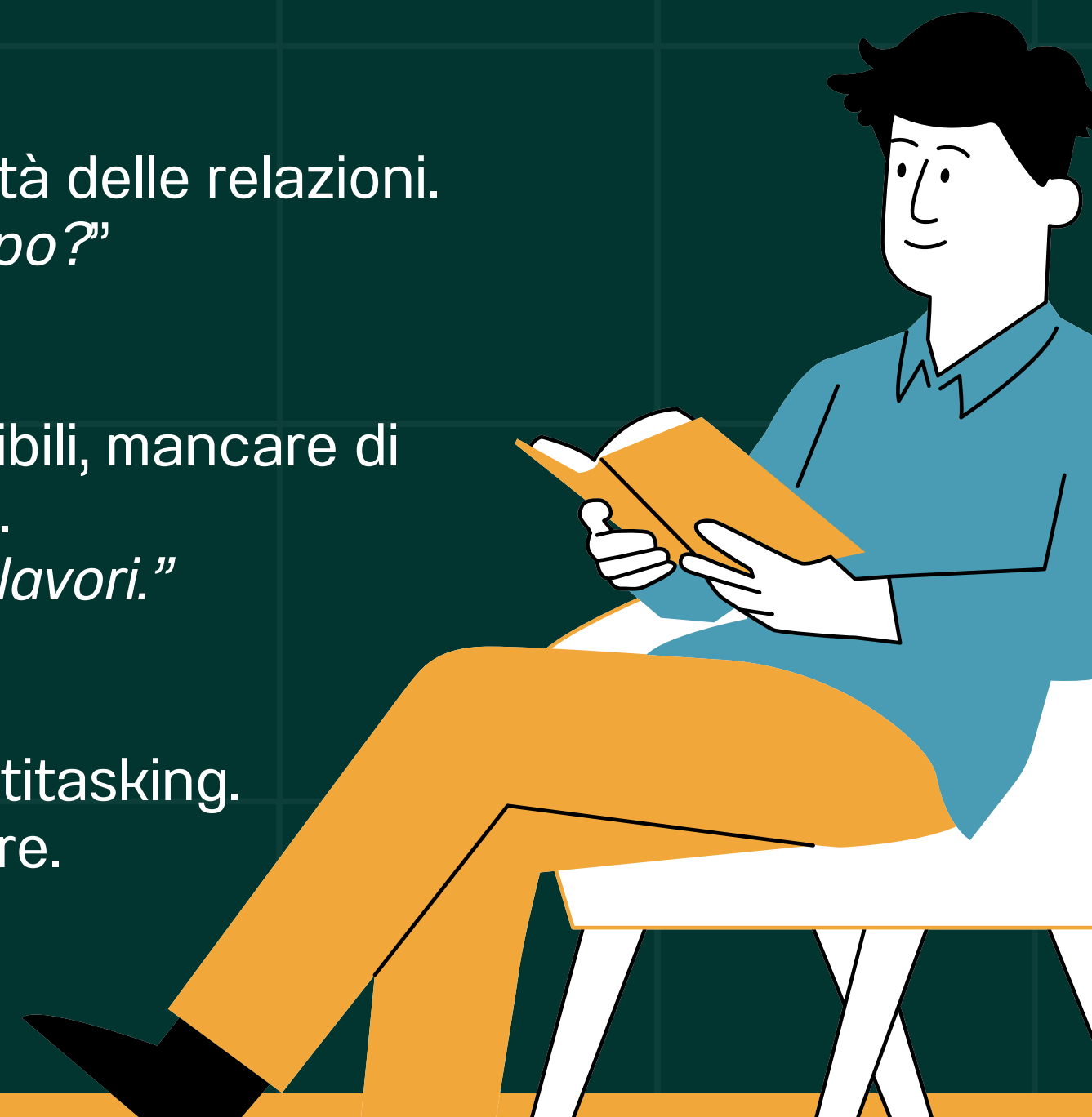
Valutare stress, energia, sonno, tempo per sé e qualità delle relazioni.
“Cosa sto sacrificando? Da quanto tempo?”

2. Errori più comuni

Pensare “è solo un periodo”, essere sempre disponibili, mancare di confini, non delegare, non pianificare.
“Il problema non è quanto lavori, ma come lavori.”

3. Tecniche pratiche

Tempo: blocchi di lavoro, slot urgenze, no multitasking.
Energia: usare le ore migliori, pause vere.
Confini: orari, canali, stop mentale.



4. Delega intelligente

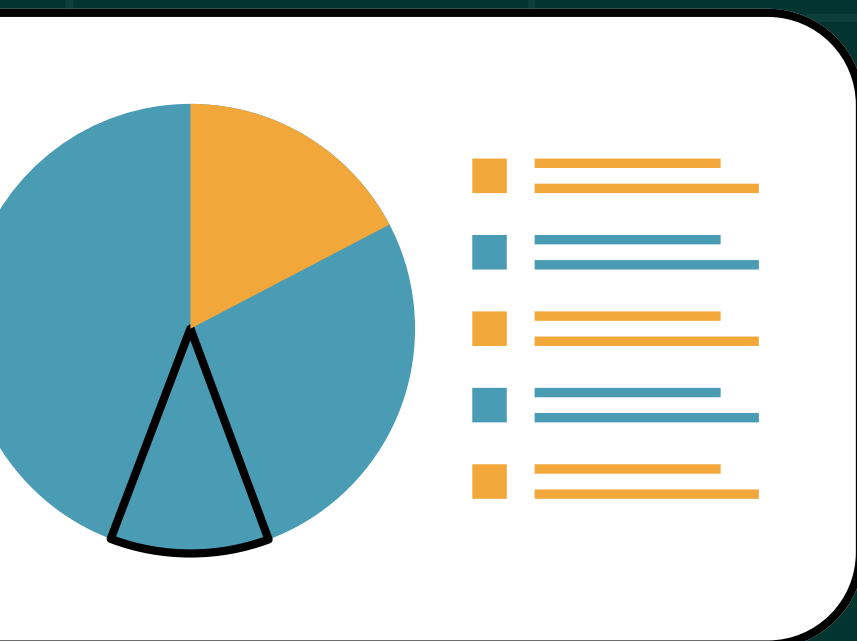
Delegare responsabilità, non solo compiti;
standardizzare; costruire fiducia graduale

5. Routine sostenibile

Mattina: 30 minuti per sé
Giorno: 2-3 blocchi di lavoro vero
Sera: chiusura mentale

6. Scrittura terapeutica

10 minuti al giorno per scaricare stress e
aumentare consapevolezza.
Tre domande: cosa mi ha stressato, cosa ho fatto
bene, cosa migliorare.



7. Differenze uomo-donna

Donne: più senso di colpa, doppio carico mentale.

Uomini: crescente bisogno di presenza familiare.

“Il work-life balance è umano, non femminile.”

8. Il ruolo della/del Commercialista leader

È organizzatrice/organizzatore, riferimento, modello.

Lo studio replica il suo equilibrio o il suo disequilibrio.

“Il tuo equilibrio è il modello del tuo studio.”

9. Cosa portare a casa

Il balance si costruisce.

Serve consapevolezza + metodo.

Migliorare sé = migliorare lo studio.



Modalità di fruizione - iscrizioni Iscritti ODCEC Genova

Accedere al sito dell'Ordine di Genova e completare l'iscrizione tramite il Catalogo corsi e-learning.

Non iscritti ODCEC Genova
Collegarsi a www.concerto.it

Effettuare l'accesso dai pulsanti in alto a destra
Dal menu Streaming CONCERTO selezionare la voce Eventi iscritti

Crediti formativi

Materie obbligatorie

A.3.3 L'organizzazione dell'attività professionale e la gestione dello studio professionale nel rispetto delle pari opportunità e della conciliazione dei tempi lavoro-famiglia

