



27  
FEB  
2026

# RIEQUILIBRARE LA VITA

STRATEGIE PER UN WORK-LIFE BALANCE EFFICACE

## 15:00 SALUTI ISTITUZIONALI

Mauro **Scaccianoce** | Presidente Ordine  
Filippo **Di Mauro** | Presidente Fondazione

## 15:15 INTRODUZIONE DEI RELATORI E DEL CONVEGNO

Giorgia **Ferlazzo** | Vicepresidente Ordine

- Presentazione del convegno e degli obiettivi
- Introduzione al tema del work - life balance

## 15:30 SESSIONE 1

### Le sfide del work-life balance

Natalia **Leanza** | Psicologo - Psicoterapeuta

- Relazione di un esperto sul tema
- Discussione e condivisione di esperienze

## 17:00 SESSIONE 2

### Strategie per un work- life balance efficace

Simona **Rapisarda** | Life e career coach

- Presentazione di strategie e strumenti per gestire il tempo e le priorità
- Strumenti e abitudini: strumenti digitali, abitudini chiave, delega efficace, gestione delle interferenze
- Tecniche e metodi: alcune tecniche per facilitare la gestione del tempo in modo efficace ed efficiente

## 19:00 CONCLUSIONE E CHIUSURA

[Ai partecipanti verranno riconosciuti n. 3 CFP](#)



Sede dell'Ordine degli Ingegneri della Provincia di Catania  
Via Vincenzo Giuffrida 202