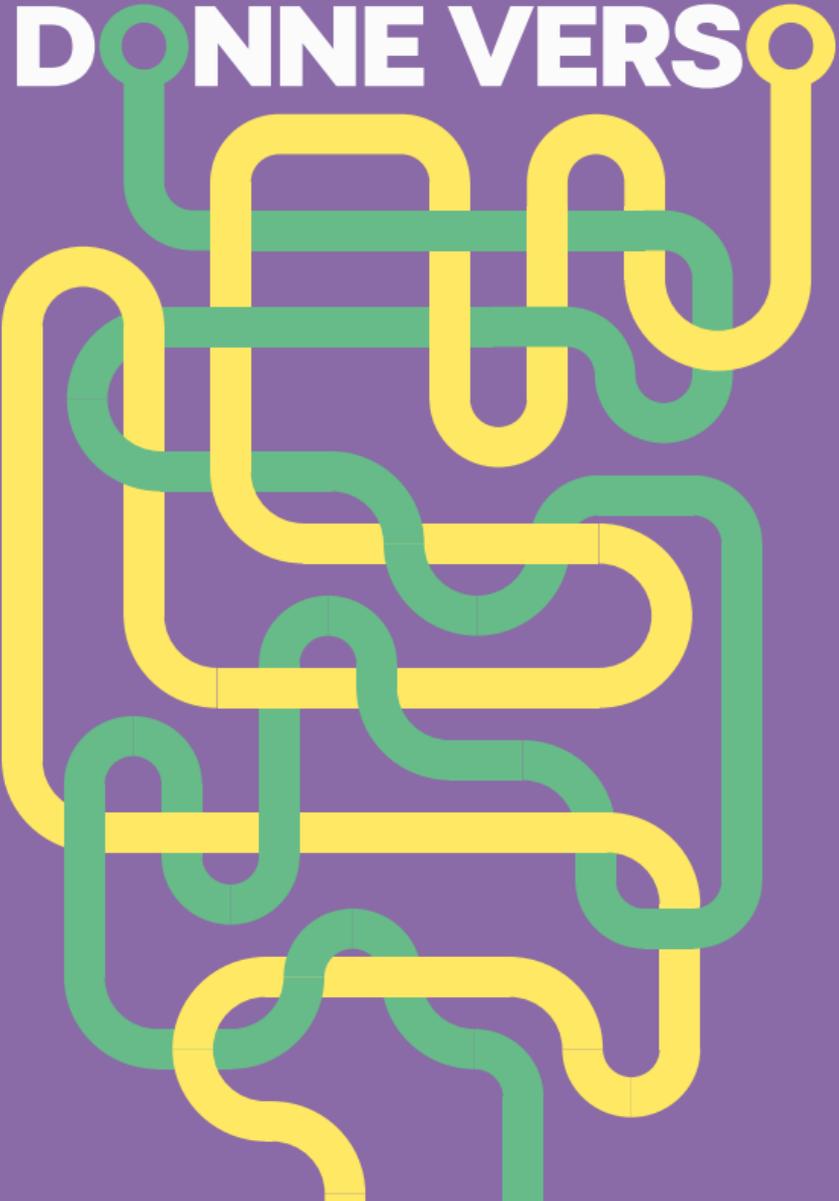


Lucha y Siesta

CLAP - Camere del Lavoro Autonomo e Precario

# DONNE VERSO



# L'AUTONOMIA

guida pratica su diritti, tutele e  
strumenti nel mondo del lavoro.





# Donne verso l'autonomia

Guida pratica su diritti, tutele e strumenti nel mondo del lavoro.

otto  
8 per  
mille  
CHIESA VALDESE  
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Il Progetto "Il lavoro nei percorsi di fuoriuscita dalla violenza di genere: formazione su diritti e strumenti" è stato realizzato con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese



# indice

## Premessa

### 1. **Come si lavora in Italia [ >pag. 10]**

- a. Tipologie contrattuali, diritti e doveri
- b. Il contratto collettivo nazionale
- c. Le buste paga

### 2. **Accesso alle opportunità e alle misure di sostegno [ >pag. 26]**

- a. Cassa integrazione guadagni
- b. Naspi indennità di disoccupazione
- c. Dis-coll
- d. Reddito di cittadinanza

### 3. **Molestie e discriminazioni sul luogo di lavoro [ >pag. 42]**

- a. Cosa sono e dove nascono
- b. Strumenti contro molestie sul lavoro
- c. Come posso far valere i miei diritti

### 4. **Nel mondo del lavoro [ >pag. 58]**

- a. Cosa significa orientarsi nel mondo del lavoro?
- b. I passi da compiere
- c. Gli strumenti
- d. Affrontare un colloquio di lavoro

### 5. **Approfondimenti [ >pag. 98]**

- a. Se stai per diventare mamma
- b. Se ti trovi in una situazione di violenza
- c. Falsi miti

Me Me Me Me

# premessa

Il lavoro che qui presentiamo nasce da un percorso formativo, durato un anno, che ha dato voce a vissuti ed esperienze di donne che sono inserite in percorsi di fuoriuscita dalla violenza e verso l'autonomia professionale e sociale. Un percorso che assume tanto più valore in una fase delicata di crisi sanitaria, sociale e del lavoro, che stiamo attraversando da almeno due anni e che ha indebolito risorse personali e collettive, legami sociali, forme di tutela.

Abbiamo pensato che un vademecum, quale guida informativa e di orientamento, potesse costituire un valido strumento di contrasto alle

asimmetrie informative che vivono i soggetti meno tutelati nell'accesso ai servizi e alle misure, come anche un efficace dispositivo di difesa dalla violenza del ricatto, dalle molestie, dalle discriminazioni, dalle forme che assume lo sfruttamento nei posti di lavoro.

Il vademecum è un testo dinamico, in continuo aggiornamento, e le sezioni di cui si compone affrontano tematiche centrali per l'accompagnamento verso l'autonomia professionale e sociale: diritti e doveri del e sul lavoro, tipologie contrattuali e contratti collettivi nazionali, prestazioni previdenziali e assicurative, misure di sostegno al reddito, di contrasto alla povertà, di conciliazione vita/lavoro, orientamento come autonomia e capacitazione personale e collettiva, difesa dalle molestie e dalle discriminazioni e dalla violenza di genere.

Completa il testo una sezione di approfondimento in cui vengono decostruiti i più frequenti "falsi

miti" legati ai diritti del e sul lavoro, con particolare riferimento alla condizione di donne di cittadinanza non italiana.

Ringraziamo le donne che hanno guidato questa scrittura corale, mettendosi in gioco e condividendo, in uno spazio protetto, esperienze di vita, formazione e lavoro.

**VA**   
 **DE**  
**ME**   
 **CUM**

#1

ome  
me  
on  
o

**come si lavora  
in Italia**





**tipologie  
contrattuali**



**diritti  
e doveri**



**il nostro  
ordinamento  
prevede due  
forme  
di lavoro:**

- › **lavoro  
subordinato**
- › **lavoro  
autonomo**

# che significa?

## subordinato

- » svolgi il lavoro in cambio di una retribuzione fissa, prevista dai contratti collettivi
- » il datore di lavoro ha il potere di indicare l'orario, il luogo e la modalità del lavoro

## autonomo

- » puoi lavorare quando, dove e come vuoi
- » sei obbligata solo a raggiungere il risultato richiesto dal committente
- » sei tu a stabilire il costo del tuo lavoro
- » puoi avere più committenti (o pacchetto clienti)

# che forme?

## subordinato

tempo indeterminato [no scadenza]   
tempo determinato [si scadenza]   
part-time [meno di 40 ore settimanali]  
full-time [40 ore settimanali]

# come si avvia?

## subordinato

Contratto scritto in cui devono essere   
indicati: le mansioni da svolgere,  
l'orario, il luogo, il CCNL\*, la retribuzione

## autonomo

semplice comunicazione scritta 

# che diritti?

## subordinato

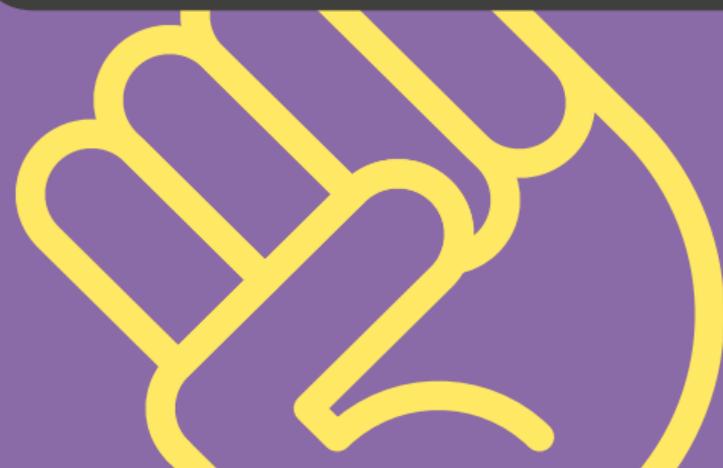


**contributi versati dal datore di lavoro**  
**congedo di maternità**  
**congedi parentali**  
**ferie**  
**malattia**  
**permessi**

## autonomo



**maternità e malattia sono garantite solo nel caso di iscrizione alla gestione separata o se previste dal proprio ordine professionale**



# come termina?

## subordinato

### DIMISSIONI:

- › volontarie [non si accede alla Naspi]
- › per giusta causa [si accede alla Naspi]

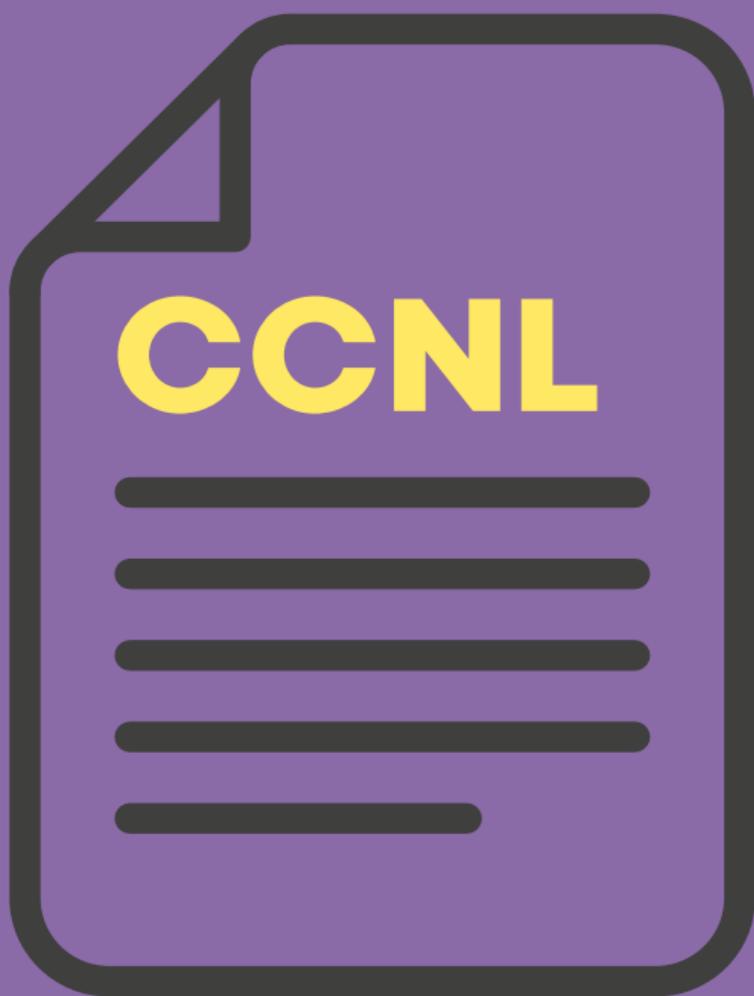
### LICENZIAMENTO:

- › per giusta causa o per giustificato motivo oggettivo (la lavoratrice viene licenziata per motivi disciplinari)
- › per giustificato motivo oggettivo (la lavoratrice viene licenziata per motivi economici, non potendo trovare altre collocazioni presso il datore di lavoro)

## autonomo

con la realizzazione dell'opera oggetto di incarico

per risoluzione anticipata dell'incarico dovuta all'impossibilità di portare a termine l'opera



**il contratto  
collettivo  
nazionale**



Il **Contratto Collettivo Nazionale di Lavoro (CCNL)** nel diritto del lavoro italiano è quel contratto all'interno del quale si trovano gli aspetti normativi ed economici che regolamentano i rapporti di lavoro nei diversi comparti e settori. Nel settore privato i CCNL vengono stipulati a livello nazionale tra le organizzazioni sindacali dei/delle lavoratori/trici **maggiormente rappresentative** (secondo criteri stabiliti dalle normative vigenti) e le associazioni rappresentanti i/le datori/trici di lavoro, le quali predeterminano in maniera congiunta la disciplina dei rapporti individuali di lavoro e parte dei rapporti reciproci.

Nel settore della Pubblica Amministrazione, invece, il CCNL viene sottoscritto in accordo dalle rappresentanze sindacali degli impiegati pubblici e l'**ARAN** - **Agenzia per la rappresentanza negoziale delle pubbliche amministrazioni** - ossia l'ente che nella fase di contrattazione collettiva rappresenta la Pubblica Amministrazione.



**Se sei una** [redacted]  
**lavoratrice** [redacted]  
**dipendente,** [redacted]  
**di qualunque** [redacted]  
**settore,** [redacted]  
**al momento** [redacted]  
**dell'assunzione** [redacted]  
**dovrai firmare** [redacted]  
**un contratto** [redacted]  
**in cui si fa** [redacted]  
**riferimento** [redacted]  
**al CCNL** [redacted]  
[redacted]

**È importante sapere come leggere il proprio CCNL e come trovare le informazioni più importanti:** ogni CCNL ha un indice, in cui vengono riportati i capitoli e le parti divise per argomenti e nel quale è possibile trovare le parti che riguardano, a titolo esemplificativo, retribuzione, orario di lavoro, ferie, normativa sulla malattia e sui permessi, congedi straordinari, maggiorazioni della retribuzione, garanzie e tutele sindacali.

**In ogni CCNL sono elencate tutte le mansioni legate al settore che il contratto regolamenta. Questo significa che se sai con precisione quali saranno i compiti che devi svolgere nel tuo lavoro, saprai anche il "livello" del CCNL a cui corrisponde il tuo contratto e quindi la paga a cui hai diritto.**

---

**Per legge il datore di lavoro non può pagarti di meno!**

---

• clicca sull'icona  
per un esempio



**la busta  
paga\***





La **busta paga** è un documento che il datore di lavoro deve obbligatoriamente consegnarti. Nella busta paga troverai scritto quanto hai guadagnato durante il mese di lavoro, in base a ciò che è previsto dal CCNL applicato.

Il totale dei soldi che ti vengono dati a fine mese sono quelli che trovi sotto la voce **“netto in busta”**, ossia il risultato della differenza tra ciò che ti spetta e ciò che viene trattenuto (contributi, imposte o altre trattenute, iscrizioni al sindacato, cessione del quinto, eventuali prestiti ecc).

---

## Anche se diverse tra loro, tutte le buste paga devono avere per legge:

- i **dati del datore di lavoro** (posizione INPS, Posizione INAIL, codice fiscale, partita Iva, sede legale, ecc);
- **dati del rapporto di lavoro** (tipologia contrattuale, orario di lavoro, data di assunzione, data di cessazione nel caso di rapporto di lavoro a tempo determinato, qualifica, livello, divisore orario e giornaliero, scatti di anzianità e retribuzione);
- **dati della lavoratrice** (nome, cognome data di nascita);
- il **periodo di riferimento della paga** (il mese o il periodo retribuito);
- le **competenze** e le **trattenute** - le competenze sono tutte le somme di denaro dovute per il rapporto di lavoro (paga base, eventuali elementi di paga ulteriori stabiliti dal CCNL, superminimo, scatti di anzianità, indennità, arretrati, premi, ecc), le trattenute sono tutte le somme trattenute a qualsiasi titolo (contributi previdenziali, imposte, eventuali cessioni del quinto, eventuali deleghe sindacali, ecc).

---

Tra i dati riguardanti il rapporto di lavoro devono essere riportati anche i giorni di ferie e/o permessi maturati e goduti, il TFR (Trattamento di Fine Rapporto) maturato fino al momento

dell'erogazione del cedolino e le presenze del mese.

La paga può essere erogata o attraverso una **retribuzione oraria** o attraverso una **retribuzione giornaliera**.

Saper leggere una busta paga permette di verificare la correttezza della retribuzione, attraverso un controllo dei giorni o delle ore lavorate, delle ferie effettivamente godute, del rispetto della retribuzione base e di eventuali scatti di anzianità o ulteriori elementi della retribuzione (tutti riscontrabili all'interno del Contratto collettivo nazionale di lavoro), delle maggiorazioni per lavoro festivo, supplementare o straordinario, ecc.

E' sempre fondamentale **conservare tutte le buste paga che si ricevono**, perché attraverso questi documenti è possibile eventualmente rivalersi sulle mancate retribuzioni o riscontrare e correggere eventuali anomalie.

**#2**



**accesso alle  
opportunità  
e alle misure  
di sostegno**

**CIG  
RdC  
NASPI  
DIS-COLL**

# CIG

cassa integrazione guadagni

## HAI DIRITTO SE

- »» sei una lavoratrice subordinata e hai lavorato almeno 90 giorni alla data di presentazione della relativa domanda, ad eccezione dei dirigenti

## DURATA

- »» 24 mesi

## IMPORTO

- »» 80% della retribuzione che avresti percepito se avessi svolto la tua prestazione lavorativa, tuttavia è previsto un importo massimo mensile pari a € 1199,75 lordi (valore 2021) che viene rivalutato annualmente dall'INPS

## COME SI CHIEDE

la richiesta è sempre a carico del datore di lavoro



## CHI PAGA

viene erogata dall' INPS, ma di norma viene anticipata dal datore di lavoro al/alla dipendente secondo le stesse modalità con cui paga lo stipendio del datore di lavoro



### **inoltre avrai:**

**tredicesima**  se la sospensione è oraria o per un numero di giorni inferiori alla metà di quelli lavorabili nel mese [mentre non maturerai la tredicesima se la sospensione del lavoro è 0 ore e per un n. di giorni superiori alla metà dei giorni lavorabili nel mese]; **assegni familiari**.

### **maternità e malattia:**

il congedo di maternità obbligatorio e il periodo di malattia sospendono la cassa integrazione in quanto trattamenti complessivamente più favorevoli per la lavoratrice / il lavoratore.

# NASPI

indennità di disoccupazione

## HAI DIRITTO SE

- hai versato almeno 13 settimane di contributi negli ultimi 4 anni
- ti hanno licenziata o ti sei dimessa per giusta causa

## DURATA\*

- metà delle settimane contributive degli ultimi 4 anni

\* LA NASPI VIENE SOSPESA: IN CASO DI RIOCCUPAZIONE (CON CONTRATTO DI LAVORO SUBORDINATO DI DURATA INFERIORE AI 6 MESI), NUOVA OCCUPAZIONE ALL'ESTERO (CON CONTRATTO DI MASSIMO 6 MESI), MANCATA COMUNICAZIONE ALL'INPS DEL REDDITO ANNUO PRESUNTO \* LA NASPI DECADE: SE SI INIZIA UN'ATTIVITÀ DI LAVORO SUBORDINATO, SENZA COMUNICARE ALL'INPS IL REDDITO PRESUNTO CHE NE DERIVA, ENTRO UN MESE DAL SUO INIZIO; OPPURE SE NON SI COMUNICA IL REDDITO CHE DERIVA DA UN ALTRO LAVORO PART-TIME

---

**Se presenti la domanda entro 8 giorni dalla conclusione del rapporto di lavoro l'indennità spetta:**

»» dall'ottavo giorno successivo alla cessazione del rapporto di lavoro (o al termine del periodo di maternità, malattia, infortunio sul lavoro/malattia professionale o preavviso)

»» dal trentottesimo giorno successivo al licenziamento per giusta causa (con domanda presentata entro il trentottesimo giorno)

---

## IMPORTO

**il 75% della retribuzione media mensile degli ultimi 4 anni, con una riduzione del 3% mensile dal quinto mese di fruizione se hai meno di 55 anni, e dal settimo mese di fruizione se hai più di 55 anni – questa percentuale vale in caso di retribuzioni inferiori a 1.227,55 euro mensili.**



## COME SI CHIEDE

»» **devi fare richiesta tu entro 68 giorni dalla conclusione del lavoro (o, in caso di maternità, malattia o infortunio, vertenze sindacali, licenziamento per giusta causa, dopo 68 giorni dalla conclusione dell'evento)**

### **LA RICHIESTA:**

può essere fatta online sul sito **MyINPS** o telefonando al numero **803.164** da rete fissa o telefonando al **06164164** da rete mobile o rivolgendoti a un **CAF**.

---

**Dopo aver presentato la domanda, entro 15 giorni dovrai andare al Centro per l'Impiego e stipulare un patto di servizio personalizzato.**

---

## CHI PAGA

»» **viene erogata mensilmente dall'INPS sul tuo conto corrente bancario o postale, o su un libretto postale, o con bonifico presso ufficio postale**



# **se richiedi la NASPI**

---

**dovrai partecipare alle misure di politica attiva. Nei casi di mancata partecipazione senza giustificato motivo è prevista la decurtazione parziale o totale della mensilità della prestazione. La reiterata non partecipazione alle iniziative di orientamento predisposte dai Centri per l'Impiego possono portare alla decadenza della NASPI**

---

# DIS-COLL

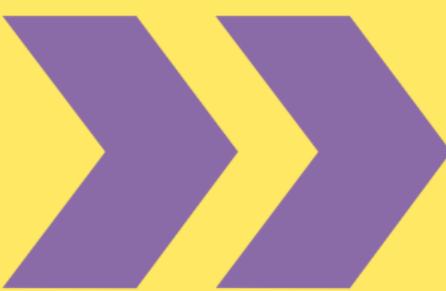
indennità di disoccupazione

## HAI DIRITTO SE

- » sei assegnista o dottoranda di ricerca, o una collaboratrice coordinata e continuativa, anche a progetto
- » sei iscritta alla Gestione Separata dell'INPS e ti hanno licenziata o ti sei dimessa per giusta causa
- » hai almeno 1 mese di contribuzione tra il 1 gennaio dell'anno precedente la cessazione del lavoro e la cessazione del lavoro stessa

## DURATA\*

- » metà dei mesi di contribuzione versati nel periodo compreso tra il 1 gennaio dell'anno precedente la cessazione del rapporto e l'evento stesso, per un periodo massimo di 1 anno



## **SE LA DOMANDA VIENE PRESENTATA**

---

**»»** entro 8 giorni dalla cessazione del rapporto di lavoro, l'indennità ti spetta a partire dall'ottavo giorno successivo alla cessazione del rapporto di lavoro

**»»** oltre 8 giorni dalla cessazione del rapporto di lavoro, l'indennità ti spetta dal giorno successivo alla presentazione della domanda

---

**\* SE LA BENEFICIARIA, DURANTE IL PERIODO, SI RIOCCUPA TEMPORANEAMENTE CON CONTRATTO DI LAVORO SUBORDINATO DI DURATA PARI O INFERIORE A 5 GIORNI, LA PRESTAZIONE VIENE SOSPESA E, AL TERMINE DI QUESTO CONTRATTO, VIENE NUOVAMENTE CORRISPOSTA PER IL RESTANTE PERIODO SPETTANTE**

## COME SI CHIEDE

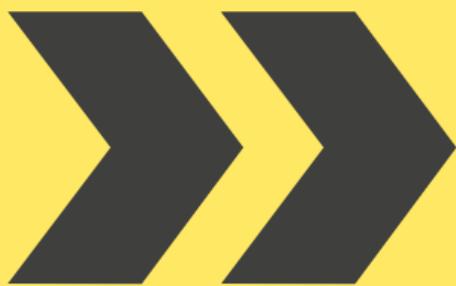


devi fare richiesta tu entro 68 giorni dalla conclusione del lavoro (o, in caso di maternità e degenza ospedaliera, dopo 68 giorni dalla conclusione dell'evento)

68



giorni



### LA RICHIESTA:

può essere fatta online sul sito **MyINPS** o telefonando al numero **803.164** da rete fissa o telefonando al **06164164** da rete mobile o rivolgendoti a un **CAF**.

## IMPORTO

**75% del reddito lordo medio mensile se il tuo reddito è inferiore a 1.227,55 euro**  
**75% dell'importo di 1.227,55 euro, maggiorato del 25% della differenza tra il reddito medio mensile e 1.227,55 euro, quando il reddito medio è superiore a tale cifra**



### IN OGNI CASO

l'ammontare dell'importo massimo mensile non può superare i 1.335,40 €

---

**l'indennità si riduce ogni mese nella misura del 3% a partire dal quinto mese di fruizione se hai meno di 55 anni, e dal settimo mese di fruizione se hai più di 55 anni**

---

## CHI PAGA

**viene erogata mensilmente dall'INPS sul tuo conto corrente bancario o postale oppure su un libretto postale o con bonifico presso ufficio postale**



# RdC

reddito di cittadinanza

## HAI DIRITTO SE



**sei maggiorenne, sei residente in Italia da almeno 10 anni di cui gli ultimi 2 anni in modo continuativo e hai una delle seguenti condizioni:**

- a. sei di nazionalità italiana o dell'Unione Europea;
- b. hai il permesso di soggiorno UE per soggiornanti di lungo periodo, o apolide in possesso di analogo permesso;
- c. sei familiare di cittadino italiano o comunitario titolare del diritto di soggiorno o del diritto di soggiorno permanente;
- d. sei titolare di protezione internazionale.



**il tuo nucleo familiare è in possesso di\*:**

- a. un valore ISEE inferiore a 9.360 euro (in presenza di minorenni, si considera l'ISEE per prestazioni rivolte ai minorenni);
- b. un valore del patrimonio immobiliare in Italia e all'estero, diverso dalla casa di abitazione, non superiore a 30.000 euro;
- c. un valore del patrimonio mobiliare non





- superiore a 6.000 euro per il single, incrementato in base al numero dei componenti della famiglia (fino a 10.000 euro), alla presenza di più figli (1.000 euro in più per ogni figlio oltre il secondo) o di componenti con disabilità (5.000 euro in più per ogni componente con disabilità e euro 7.500 per ogni componente in condizione di disabilità grave o di non autosufficienza);
- d. un valore del reddito familiare inferiore a 6.000 euro annui, moltiplicato per il corrispondente parametro della scala di equivalenza. Tale soglia è aumentata a 7.560 euro ai fini dell'accesso alla Pensione di cittadinanza. Se il nucleo familiare risiede in un'abitazione in affitto, la soglia è elevata a 9.360 euro.

## **nessun componente del nucleo familiare deve possedere:**



- a. autoveicoli immatricolati la prima volta nei 6 mesi antecedenti la richiesta, o autoveicoli di cilindrata superiore a 1.600 cc oppure motoveicoli di cilindrata superiore a 250 cc, immatricolati la prima volta nei 2 anni antecedenti (sono esclusi gli autoveicoli e i motoveicoli per cui è prevista una agevolazione fiscale in favore delle persone con disabilità);
- b. navi e imbarcazioni da diporto (art. 3, c.1, D.lgs. 171/2005).





**Tu non devi essere sottoposta a *misura cautelare personale*, anche adottata a seguito di convalida dell'arresto o del fermo, nonché esser stata condannata in via definitiva, nei dieci anni precedenti la richiesta**

\* SE SEI CITTADINA DI PAESI EXTRACOMUNITARI DOVRAI PRODURRE QUESTA CERTIFICAZIONE RILASCIATA DALLA COMPETENTE AUTORITÀ DELLO STATO ESTERO, TRADOTTA IN LINGUA ITALIANA E LEGALIZZATA DALL'AUTORITÀ CONSOLARE ITALIANA. SE SEI RIFUGIATA POLITICA O SE IL TUO PAESE RIENTRA TRA QUELLI IN CUI È OGGETTIVAMENTE IMPOSSIBILE ACQUISIRE LE CERTIFICAZIONI, NON TI È RICHIESTA TALE CERTIFICAZIONE

## DURATA



**18 mesi, rinnovabile**

## IMPORTO



**variabile**

## SE RICHIEDI IL REDDITO DI CITTADINANZA

dovrai sottoscrivere l'immediata disponibilità al lavoro e l'adesione ad un percorso personalizzato di accompagnamento all'inserimento lavorativo e all'inclusione sociale (Patto per il lavoro) proposto dai Centri dell'Impiego competenti.

## COME SI CHIEDE

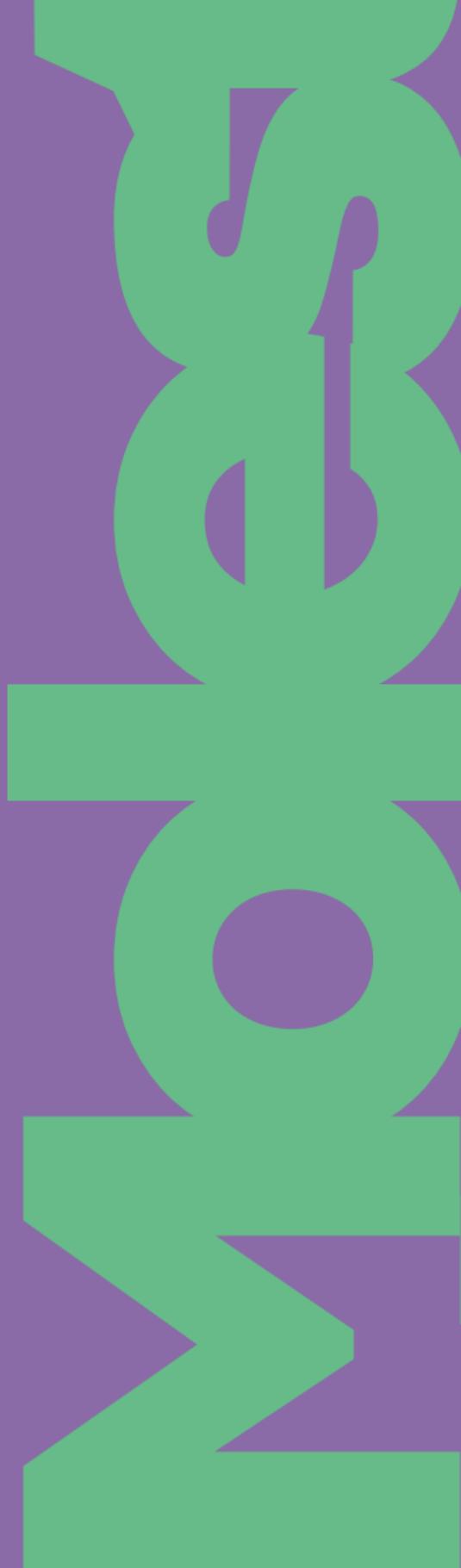
**la domanda può essere fatta:**

- a. presso Poste Italiane;
- b. online, tramite l'apposito portale [www.redditodicittadinanza.gov.it](http://www.redditodicittadinanza.gov.it);
- c. presso i Centri autorizzati di Assistenza Fiscale (CAF) o i patronati;
- d. in modalità telematica attraverso il sito [INPS](http://INPS).

## CHI PAGA

**l'INPS, con l'apposita card da ritirare presso Poste Italiane**

**#3**



**molestie e  
discriminazioni  
nei luoghi  
di lavoro**



# Le molestie



Le molestie sono atti, comportamenti, richieste indesiderate e fastidiose che, in ambito lavorativo, puntano a mettere una persona in soggezione sul piano sessuale per ricattare, umiliare, ostentare e appagare una sessualità predatoria in cui la persona offesa è solo un oggetto passivo di soddisfazione altrui.

## la molestia

---

**in genere è un comportamento ripetitivo, ossessivo e protratto nel tempo, riconosciuto come trattamento persecutorio.**

---



**non sono  
lusinghe,  
galanterie  
o attenzioni  
richieste**

Nei casi di molestia viene esercitato un potere coercitivo che limita la volontà e la possibilità di azione del soggetto molestato. La molestia si manifesta spesso in forma subdola e manipolatoria, cresce nel silenzio, la violenza viene mascherata, così che chi la subisce si ritrova in una condizione di ricatto e confusione.

---

**la molestia ha effetti sullo stato psicofisico di chi la subisce. Può causare un grave indebolimento dell'autostima, può portare a stati di tensione, irritabilità, difficoltà di concentrazione sul lavoro, astenia, insonnia, panico, depressione.**

---

# La molestia nasce da?

## **un rapporto gerarchico:**

chi molesta è il capo, il datore di lavoro, una persona professionalmente in vista o particolarmente esperta o anche una persona molto più anziana e "rispettata", o ancora una persona addetta al controllo e alla supervisione, alla formazione, alla rappresentanza e/o alla tutela delle lavoratrici e dei lavoratori.

## **un rapporto di fiducia:**

il molestatore prima si mostra particolarmente amico, si propone come confidente, si atteggia a protettore. Obiettivo? Tenere sotto scacco, isolare, rendersi indispensabile.

---

**secondo un'indagine Istat del 2016 l'80% delle donne molestate tace, scegliendo di sopportare il problema in solitudine. La maggior parte dei casi di molestia si risolve con le dimissioni della molestata.**

---

### **dinamiche di gruppo:**

sono in tanti che, insieme, sviliscono e umiliano la persona offesa.

### **anonimato:**

è il caso più frequente di molestie informatiche via web o social o sistemi comunicativi aziendali, ma anche scritte o immagini oscene o oggetti sessuali sul posto di lavoro.

### **un rapporto di servizio:**

quando la persona che molesta è un cliente/utente/paziente del servizio che viene prestato.



# Strumenti contro le molestie sul luogo di lavoro

la tutela  
nel diritto  
del lavoro



## Cosa dice la legge

**Il Codice delle pari opportunità distingue due ipotesi diverse:**

**da un lato:** le molestie sono definite come *«quei comportamenti indesiderati, posti in essere per ragioni connesse al sesso, aventi lo scopo o l'effetto di violare la dignità di una lavoratrice o di un lavoratore e di creare un clima intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo»* (art. 26, comma 1);

**dall'altro:** le molestie sessuali sono descritte come *«quei comportamenti indesiderati a connotazione sessuale, espressi in forma fisica, verbale o non verbale, aventi lo scopo o l'effetto di violare la dignità di una lavoratrice o di un lavoratore e di creare un clima intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo»* (art. 26, comma 2).

**In entrambi i casi le molestie vengono considerate discriminazioni, così come le molestie di natura razzista, religiosa, concernenti convinzioni e idee personali, disabilità, età o l'orientamento sessuale della persona offesa.**

Conven  
zione

OIL

organizzazione  
internazionale  
del lavoro



**Con la Legge n. 4 del 2021 è stata ratificata e resa esecutiva anche in Italia la Convenzione dell'Organizzazione internazionale del lavoro n. 190 del 2019 sull'eliminazione della violenza e delle molestie sul luogo di lavoro, applicabile a tutti i settori sia privati che pubblici, nell'economia formale e informale, in aree urbane o rurali.**

**Viene così ampliato l'ambito di applicazione della precedente legge, comprendendo anche le violenze e le molestie che si verificano in connessione con il lavoro o che scaturiscano dal lavoro come, ad esempio, spostamenti o viaggi di lavoro, attività di formazione, eventi sociali correlati con il lavoro o anche durante gli spostamenti per recarsi e rientrare dal lavoro.**

Come  
posso?

far valere  
i miei diritti

**La persona molestata, se ricorre in giudizio, presso il Tribunale del lavoro potrà avvalersi della procedura d'urgenza in grado di ottenere:**

- **l'annullamento di qualsiasi atto inerente il rapporto di lavoro** (un mutamento di mansioni, un trasferimento, un provvedimento disciplinare, un licenziamento ecc) adottato in conseguenza del rifiuto o della sottomissione ai comportamenti molesti.
- **il risarcimento del danno anche non patrimoniale da parte del datore di lavoro anche quando non si tratti dell'autore delle molestie**, in quanto tenuto per legge ad adottare tutte le misure necessarie a preservare, nei luoghi di lavoro, l'integrità psicofisica e «la personalità morale» dei prestatori di lavoro (dall'art. 2087 cod. civ.) ivi compresi quindi i collaboratori (indipendentemente dal rapporto di lavoro in essere), i tirocinanti, gli stagisti e le lavoratrici/i lavoratori autonomi.

# La tutela penale

La molestia in ambito lavorativo può essere segnalata anche nel contesto del diritto penale sporgendo querela contro il molestante.

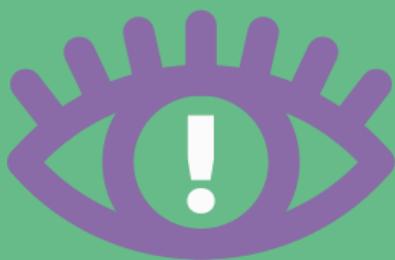
## **Diverse sono le fattispecie di reato configurabili:**

la mano sulle natiche o sulla scollatura della camicia, al pari di un tentativo di bacio sul collo o il bacio stesso, può configurare il reato di **violenza sessuale**, anche quando non si è consumato un rapporto sessuale. Stesso reato se vengono toccate zone erogene, come le cosce, il seno, le labbra, l'orecchio, i glutei.

Nel caso in cui, invece, **il datore di lavoro si "limiti" a ricattare**, ponendo la/il lavoratrice/ore di fronte alla scelta tra il sottomettersi alle sue **richieste/avances** e il perdere il posto di lavoro, scatta il reato di **mobbing**.

In caso di comportamento sporadico, invece, si configura il reato di **violenza privata o tentata estorsione**.

**Secondo la Cassazione**, ad esempio, le avances del datore di lavoro che abusa della sua posizione gerarchica nei confronti delle/dei sue/suoi dipendenti configura il reato di violenza privata.



**secondo la legge italiana, per presentare querela per violenza sessuale il termine è di 6 mesi dall'ultimo atto subito.**

---



# nota:

---

**chi denuncia penalmente una molestia sul lavoro non può essere licenziata o subire ritorsioni come, ad esempio, trasferimenti, cambi turno, richiami o provvedimenti disciplinari ingiustificati.**

---

# Solo



---

**la narrazione collettiva delle donne e di tutti i soggetti che subiscono molestie e ricatti lavorativi potrà far emergere il non detto, contrastare la paura, la vergogna e il timore del giudizio altrui.**

---

# Parlare



---

**delle esperienze che viviamo, degli interrogativi e dei dubbi sul da farsi, trovare insieme le parole per raccontare e le azioni per recuperare la dignità offesa e rompere i ricatti dei lavori sfruttati e molesti.**

---

#4

THE  
E  
O

**orientarsi  
nel mondo  
del lavoro**



# orientarsi nel mondo del lavoro

cosa  
significa?



## OBIETTIVO DA PERSEGUIRE

**Progetto professionale:**  
definire le caratteristiche che  
deve avere un percorso che punti  
all'acquisizione di un lavoro che  
desidero, che mi interessa, che mi  
faccia vivere dignitosamente, che  
mi valorizzi



## FINALITÀ DA PERSEGUIRE

**Empowerment:**  
accrescere le capacità  
di autonomia e di scelta,  
valorizzando il mio percorso  
professionale, formativo e di vita



# »» chi

---

Significa sviluppare consapevolezza di sé, di ciò che so fare, significa riconoscere i miei desideri e cosa sogno per me, significa capire quali sono i miei obiettivi e le cose di cui ho bisogno per perseguirli e su cui posso contare e le cose che invece non posso fare.

---

# »» cosa

---

Significa rendermi conto di cosa mi circonda, come funziona il mondo del lavoro (regole e diritti), quali sono i profili professionali richiesti e i settori lavorativi che continuano ad aver bisogno di lavoratori e lavoratrici, quali sono i servizi a cui posso rivolgermi, quali sono i lavori che posso fare già, quali sono i lavori che potrei fare ma ho bisogno di seguire qualche corso.

---

# come «

---

Significa dotarmi degli strumenti necessari per ricercare lavoro e per promuovermi: consultare siti che pubblicano vacancies-domande di lavoro, siti di enti di formazione che erogano corsi, siti di aziende che conosco o che mi hanno segnalato; creare il mio curriculum vitae e la mia lettera di presentazione, aprire un profilo professionale social, essere pronta per un colloquio di lavoro.

---



# i passi da compiere

**COSA VOGLIO**



**CHI SONO**

**COME FACCIO**



1

**Stabilisco un obiettivo professionale (cosa desidero per me):** penso ad una strategia, mi pongo alcune

domande importanti che riguardano la mia vita che possono aiutare o condizionare il mio percorso, costruisco un piano di lavoro (dandomi dei tempi e fissando delle priorità).



# 2

**Penso alle risorse su cui posso contare (a chi posso rivolgermi):**

conosco i servizi sul territorio a cui posso rivolgermi per chiedere informazioni e aiuto (Centri per l'Impiego, Agenzie per il lavoro, Enti di formazione, Associazioni, Cooperative, Imprese), ho una famiglia che può sostenermi, ho amici che possono sostenere il mio progetto professionale, ho soldi da parte.



# 3

## Ricostruisco le mie competenze\* (cosa so fare e cosa posso migliorare):

la mia storia professionale (ciò che ho fatto e ciò che so fare), la mia storia formativa (cosa ho studiato e cosa ho imparato), la mia storia personale (caratteristiche, priorità, vincoli che mi impediscono di fare qualcosa, disponibilità a migliorare le cose che vorrei fare e non so ancora fare, cosa sono disposta ad accettare e cosa no).



# 4

**Cerco il lavoro (cosa utilizzo per cercare lavoro):** consulto informazioni online\*, mi rivolgo ai servizi specializzati e dedicati, verifico le cose che mi dicono amici e conoscenti, seleziono le informazioni veramente utili.



**Mi costruisco una mappa** delle opportunità (vacancies e corsi di formazione) che esistono coerenti con ciò che sto cercando.

**Esistono sul web numerosi portali** che consentono a chi cerca lavoro di pubblicare il proprio CV e alle aziende di pubblicare i propri annunci.



### Si tratta di

- » **piattaforme specifiche** che aggregano vacancies\*\*\*: Monster, Adzuna, Infojobs, Jobrapido, Indeed, Careerjet...
- » **indirizzi di agenzie** di ricerca di lavoro: Adecco, Manpower, Randstad, GiGroup...
- » **portali di annunci** gratuiti: Annunci.Ebay.it, Subito.it, Bakeca.it, Kijiji.it...
- » **job board** di quotidiani: Trova lavoro del Corriere della sera, Mio job di Repubblica, Porta portese (cartaceo)...



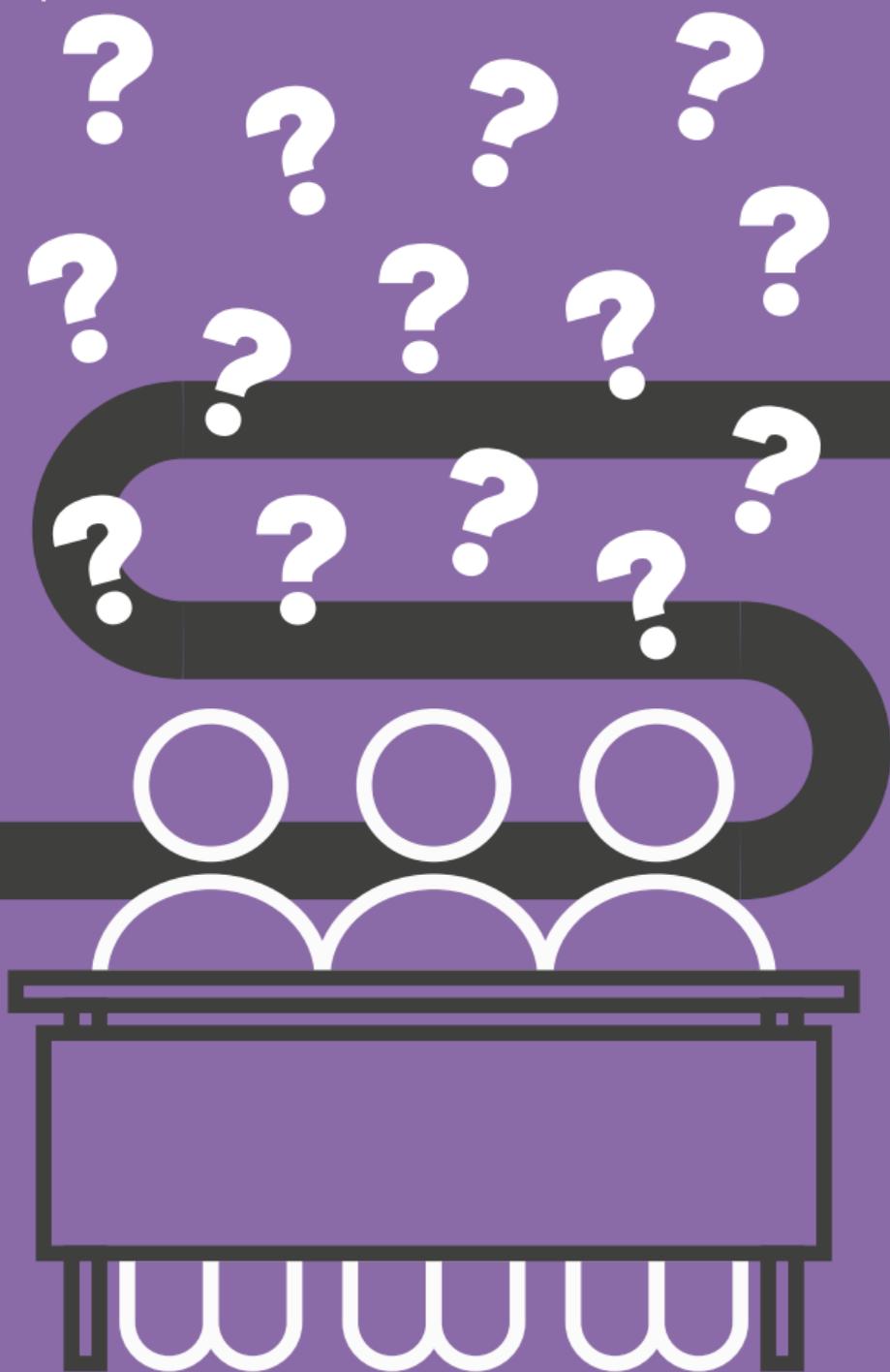
# 5

**Creo gli strumenti per promuovermi (racconto chi sono):** cosa ho studiato, dove ho lavorato, cosa ho fatto anche se non era un lavoro vero e proprio, caratteristiche personali, disponibilità (CV, lettera di presentazione, profilo professionale e social).



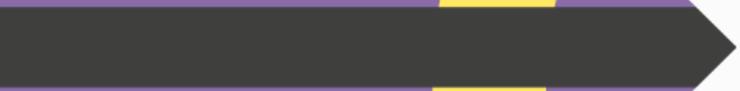
6

**(mi preparo per):** affrontare un colloquio di selezione: come presentarmi, cosa è meglio dire e cosa no, cosa devo portare con me, che linguaggio utilizzare.



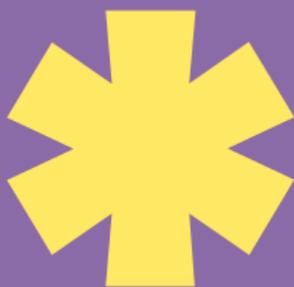
**PROGETTO**

**PROFESSIONALE**





qualche  
specifica  
necessaria



**\*Che cosa è la competenza:** insieme di conoscenze, capacità e attitudini delle persone; il sapere, il saper fare e il saper essere che acquisiamo nella vita e che sono utili ad interpretare e a vivere nella complessità che ci circonda. Nel mondo del lavoro è utile esercitare sia le competenze di base (non specifiche di un contenuto lavorativo), sia quelle tecniche e specialistiche (specifiche di un contenuto lavorativo), sia quelle trasversali (comportamenti e atteggiamenti individuali, di gruppo e organizzativi utili in contesto lavorativo). E soprattutto esiste la competenza ad imparare sempre, in tutto il corso della vita, che risulta molto importante per trovare ciò che desidero e non solamente ciò di cui ho bisogno.

---

**\*\*È necessario monitorare continuamente questi siti** e aprirli con una certa periodicità, verificando le posizioni aperte (scadenza) e coerenti con il proprio profilo e controllando anche la posta per eventuali risposte e convocazioni.

**ATTENZIONE: NON TUTTI I SITI SONO AFFIDABILI E SICURI!**

---

**\*\*\*Vacancy:** posizione di lavoro aperta a cui ci si può candidare; ricerca di un profilo professionale.

Per cercare corsi di formazione navigare innanzitutto sui siti istituzionali di organismi che si occupano di formazione e lavoro (clicklavoro, anpal, ...), sui siti regionali e comunali, sui siti delle scuole di formazione tecnica e professionale, sui siti delle associazioni di categoria e reti di imprese del settore interessato, sui siti delle singole aziende.

# Strumenti »» per

evidenziare  
competenze,  
capacità,  
caratteristiche,  
desideri



## Come costruire un curriculum vitae (CV)

**Cosa è un CV:** è il tuo dossier personale, continuamente aggiornabile, modificabile ed adattabile, che contiene informazioni sintetiche sulla tua storia professionale, formativa e personale

**Consigli utili:** il CV deve essere comprensibile e utile a chi lo legge, che deve potersi orientarsi nelle informazioni rispetto a ciò che gli serve. La lunghezza non significa necessariamente tanta esperienza da mostrare. Piuttosto, concentrati su tutte quelle cose che hai fatto ed imparato nella vita che non ti sembrano immediatamente attività lavorativa, ma che comunque possono essere valorizzate. Esistono format standardizzati di CV (come ad esempio Europass), ma il CV (se non richiesto esplicitamente) può essere scritto in qualsiasi formato, è adattabile a diversi scopi e esigenze e personalizzabile, l'importante è che contenga le informazioni necessarie.

# »» Sezioni



The background of the page features several overlapping, stylized speech bubble outlines in a bright yellow color. These outlines are of various sizes and orientations, creating a dynamic, conversational feel. The text and graphics are layered over these outlines.

## ANAGRAFICA E CONTATTI

- cognome e nome (evidente e in grassetto)
- telefono fisso/cellulare
- e-mail
- eventuali profili social e/o iscrizione a comunità professionali (Fb, LinkedIn, Twitter, ...)



# PROFILO PROFESSIONALE



sintesi con cui, in 5/7 righe, si descrivono le competenze e le caratteristiche principali adatte a ricoprire un ruolo/mansione richiesto dal datore di lavoro e si segnala l'eventuale possesso di requisiti specifici che si vogliono sottolineare (per esempio, essere automuniti, essere disponibili a contratti part-time o turni nel week-end, essere disponibili a lavorare in un sede fuori comune di residenza, fare parte di categorie di persone per cui il datore può chiedere agevolazioni nell'assunzione)



Cuoca esperta con decennale esperienza maturata in diversi e prestigiosi ristoranti della Capitale. Puntuale e precisa, so coordinare il lavoro in cucina e gestire un team. Ho anche un attestato di cake design. Sono disponibile immediatamente su Roma e provincia, poiché automunita. Disponibilità full-time e a turni anche nei week-end, se programmati. Categoria vulnerabile



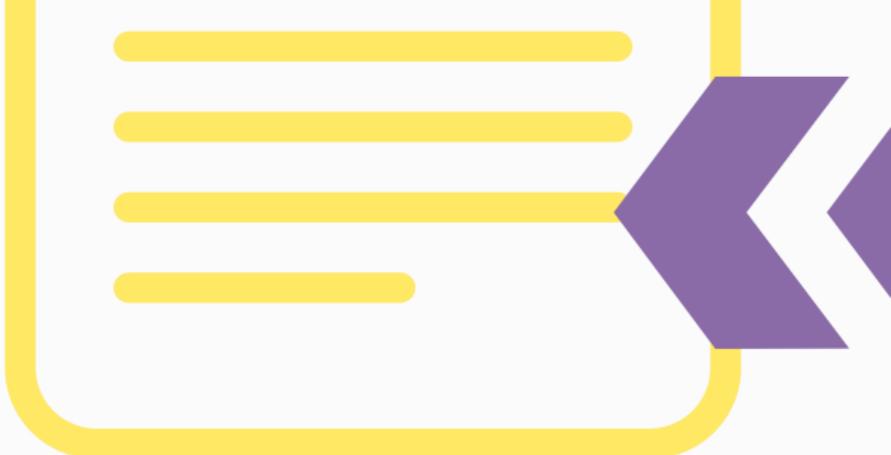
# ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- titoli di studio, dal più recente al più distante temporalmente, acquisiti anche nel Paese di origine se non si è italiani di nascita (in questo caso indicare se si tratta di titoli di studio riconosciuti anche in Italia)
- corsi di formazione, indicando data, sede, ore complessive, istituto erogatore, eventuale attestato
- stage, indicando sede, data, periodo complessivo, istituto/ente/azienda



**Se le esperienze sono frammentate e saltuarie prova a raggrupparle per aree tematiche o per sede di attività.**

---



## ESPERIENZE PROFESSIONALI

»» partendo dall'esperienza più recente temporalmente:

- periodo
- nome e sede di lavoro
- profilo professionale ricoperto
- inquadramento (tipologia di contratto ed eventuale livello)
- elenco attività svolte

»» **Aggiungere anche esperienze di lavoro brevi, saltuarie e che non sono state retribuite, se sembrano importanti**

## ALTRE ESPERIENZE

Esperienze ed attività extralavorative che ritieni utile raccontare e descrivere perché anche non appartenendo alla categoria vera e propria di lavoro hanno permesso di sviluppare competenze e caratteristiche utili alla posizione per la quale ci si candida:

- attività di volontariato e associative
- esperienze di servizio civile, di lavori di pubblica utilità, socialmente utili
- esperienze di assistenza, cura e accudimento
- hobby, sport
- interessi
- soggiorni all'estero
- altro



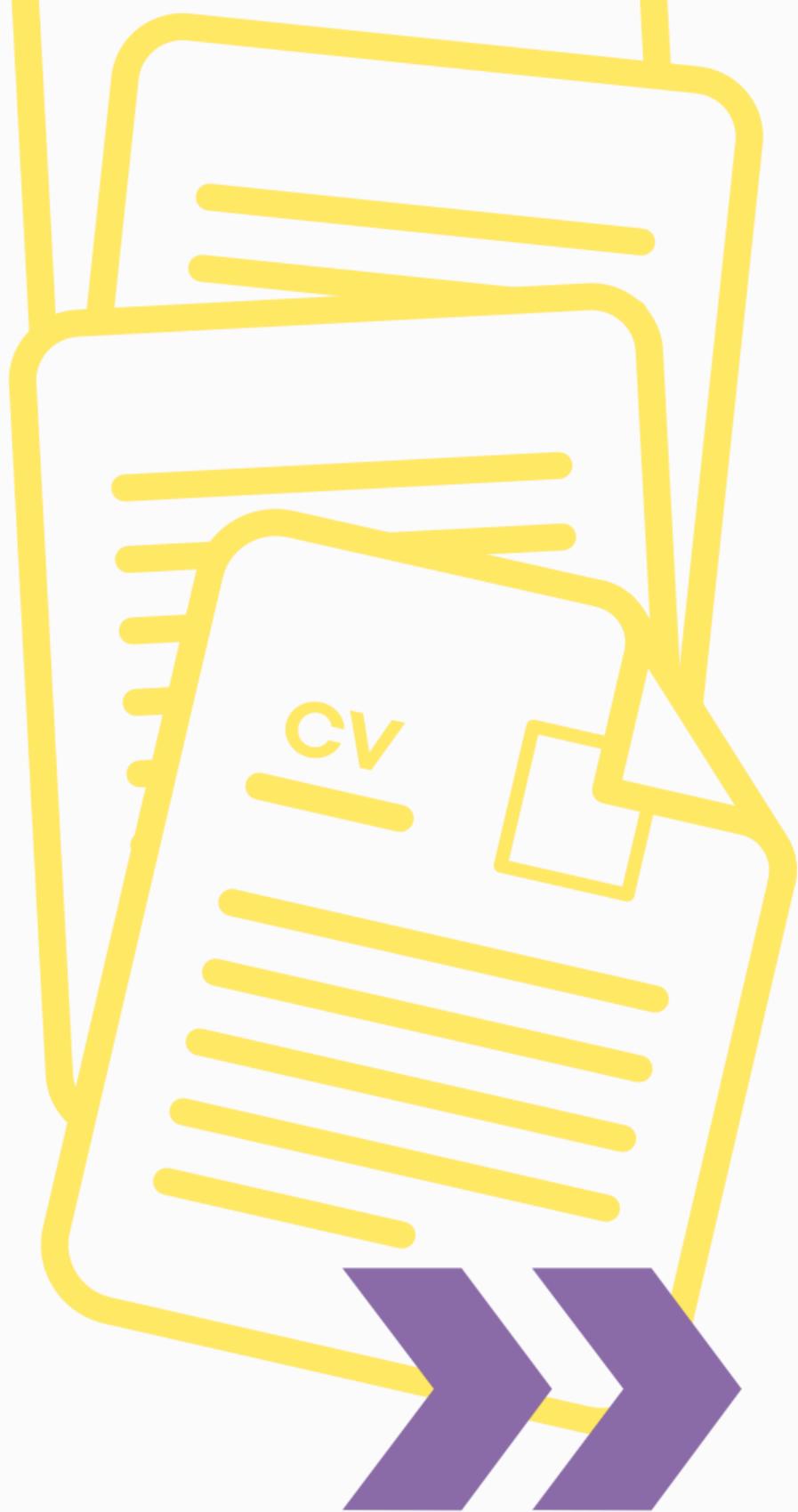
**Anche il tirocinio può essere inserito pur essendo tecnicamente un'esperienza formativa**

## COMPETENZE INFORMATICHE E LINGUISTICHE

- »» elenco dei programmi informatici che si è in grado di utilizzare, a partire dal possesso e utilizzo della posta elettronica
- »» elenco delle lingue che si conoscono, eventuali certificazioni, livello di padronanza

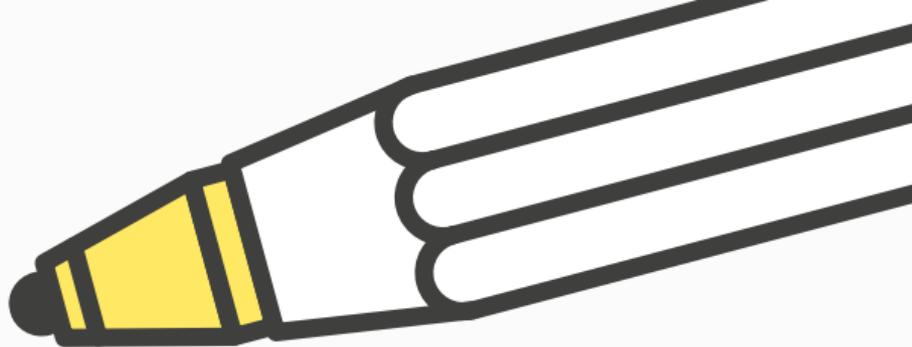
## COMPETENZE TRASVERSALI

- »» elenco di quelle caratteristiche personali che sono utili ad orientarsi in un ambiente di lavoro e ad esercitare il ruolo professionale: adattabilità, lavoro in gruppo, comunicazione, relazione, intraprendenza, problem solving, flessibilità, ecc. Si tratta in realtà di capacità che eserciti nella vita di tutti i giorni



# Come » scrivere

una lettera di  
presentazione

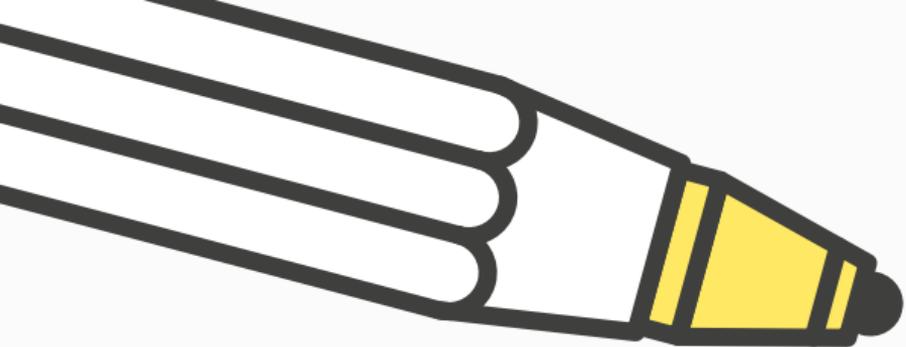


---

**Cosa è una lettera di presentazione:** è una lettera breve (max mezza pagina) in cui sintetizzi le tue caratteristiche professionali e personali, presentandoti ad un datore di lavoro.



La lettera può essere scritta in risposta ad un annuncio di lavoro per il quale intendi candidarti oppure per una candidatura spontanea senza che vi sia uno specifico annuncio di lavoro.



---

**Deve contenere nell'oggetto il riferimento all'annuncio di lavoro (nel caso in cui vi sia)**

---

**Nella lettera devono essere presenti:**

- l'intestazione dell'azienda
- l'esplicitazione della tua candidatura per quella posizione...
- i titoli di studio e le esperienze formative coerenti con le competenze richieste per quel profilo
- le competenze e le attività svolte nella tua esperienza che possono essere coerenti con quelle richieste
- la richiesta di un colloquio
- formule di cortesia e ringraziamenti
- data e firma

***“Ritengo di essere adatta per esperienza e professionalità al ruolo che state ricercando...”***



---

**Nel caso in cui non ci si candidi ad una posizione specifica, nell'oggetto metterai una richiesta di incontro generica e nell'introduzione della lettera espliciterai la conoscenza che hai di quell'azienda, cosa ti ha colpito in merito alle sue attività e quali sono le tue aspirazioni a ricoprire un ruolo professionale coerente con le tue competenze.**

---

***“Conosco l'azienda e il ruolo prestigioso che ricopre nel settore e mi piacerebbe molto poter avere l'opportunità di far conoscere l'apporto che potrei dare allo sviluppo di alcune attività...”***

**Come**  
**» aprire**  
**e » gestire**

un profilo  
professionale  
social



---

**Cosa è un profilo (professionale) social:** è il tuo dossier personale dinamico depositato su canali social e all'interno di comunità professionali online, consultabile da chi (iscritto nella stessa rete o canale) ricerca lavoro e/o da chi propone un lavoro.





---

**Molte aziende ormai cercano sui social i propri candidati, poiché i profili risultano molto più dinamici, visibili, immediati, aggiornati, creativi.**

---



Le persone creando profili social hanno l'opportunità di scegliere quale immagine comunicare all'esterno di sé, quali informazioni selezionare, quali foto, quali parole scegliere per descriversi e descrivere le proprie competenze.



Parliamo di **LinkedIn**: è una comunità/rete professionale, dove puoi promuoverti, renderti visibile in pochissimo tempo ed entrare in contatto con altre persone (network) che cercano lavoro e con chi invece ricerca candidati.



---

## Con la registrazione e la creazione del tuo profilo potrai:

- decidere come impostare il tuo dossier/ CV, mettendo in evidenza ciò che ti sembra utile di volta in volta e potendo modificare/aggiornare continuamente
- pubblicare post con notizie e commenti
- farti conoscere aziende
- trovare offerte di lavoro, persone, opportunità, costruendoti un network
- iscriverti e partecipare a gruppi professionali tematici e a gruppi di discussione su argomenti di tuo interesse
- farti confermare dai tuoi contatti le competenze da te indicate (dicono di te)



# Affrontare » un colloquio di » lavoro

informazioni  
utili

---

**Il colloquio di lavoro non va vissuto solamente come una valutazione da parte del potenziale datore di lavoro, ma come un momento di conoscenza, in cui anche tu potrai verificare se davvero quella posizione lavorativa ti interessa e se quell'ambiente di lavoro potrebbe piacerti e ti fa sentire al sicuro.**

**ricorda:**  
**sei**  
**anche**  
**tu a**  
**scegliere**





# la preparazione al colloquio è molto importante

## **perché dovrai:**

- raccogliere le informazioni necessarie sull'azienda che propone la posizione lavorativa a cui ti sei candidata
- studiare in modo preciso la posizione lavorativa, con tutte le caratteristiche che ha, dal punto di vista delle mansioni, degli orari, della retribuzione, della sede proposta
- collegare le attività e le competenze richieste dalla posizione con quanto da te dichiarato nel CV e nella lettera di presentazione (se esistente)
- riflettere sugli elementi che potresti aggiungere durante il colloquio
- preparare tutta la documentazione necessaria che potrebbe essere richiesta (documento di identità, CV, eventuali attestati e certificati dichiarati in sede di presentazione)



---

**Potrai essere te stessa durante il colloquio di lavoro, mostrare anche punti deboli e aspetti da migliorare, perché un profilo professionale è l'insieme non solamente di capacità e competenze tecniche, ma anche di caratteristiche personali ed esperienze di vita.**

## **durante il colloquio**

**sarà importante tenere sotto controllo:**

- il tempo (la puntualità, ma anche quanto si parla)
- il linguaggio (utilizzare quello idoneo all'ambiente di lavoro adeguandosi al registro)
- la gestualità
- la chiarezza delle domande che ti vengono poste (eventualmente chiedere spiegazioni se non hai capito) e delle risposte che fornisci
- l'ambiente circostante



## dopo il colloquio

**avrà tutto il tempo di valutare la proposta di lavoro. Se ti sembra adeguata, se ti piace, se fa per te, se ti valorizza abbastanza.**





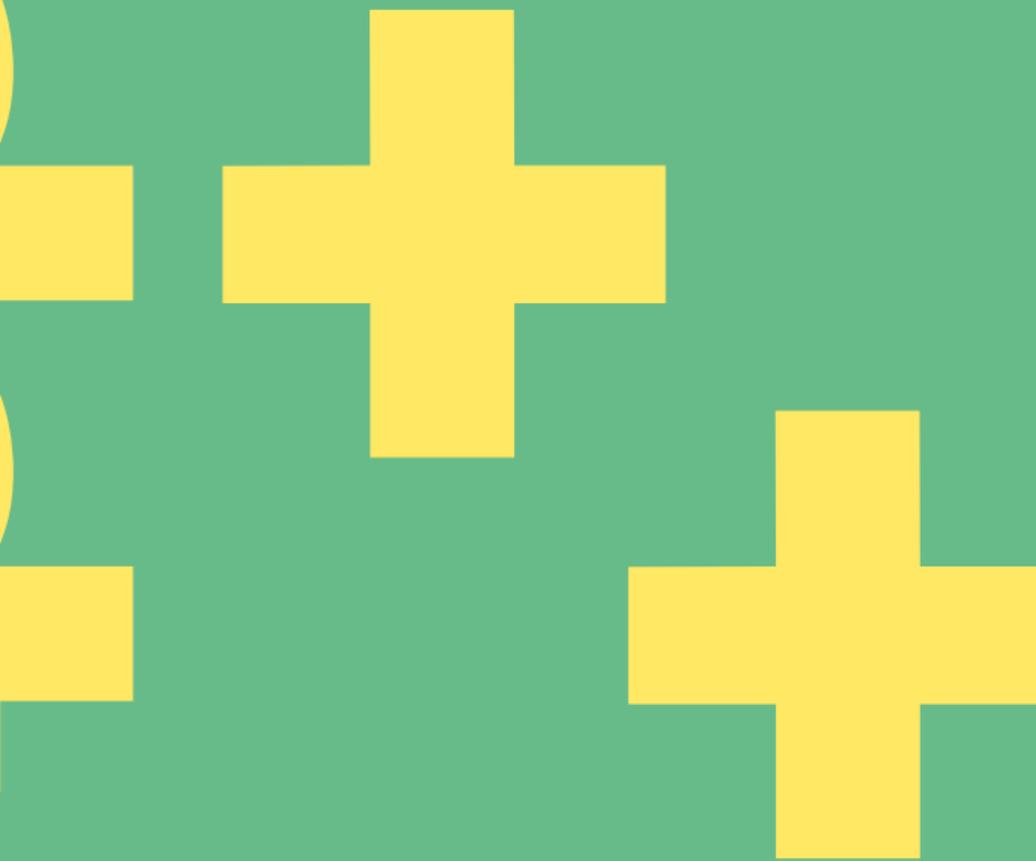
## **cosa non devi permettere che ti venga chiesto:**

informazioni personali che esulano dalle competenze e dalle caratteristiche spendibili in un luogo di lavoro, se aspetti un figlio o se vuoi averne, a chi lasci i figli (se hai detto di averne) mentre lavori, se hai un compagno/a, come gestisci la tua vita quotidiana, se sei malata (a meno che questo non sia favorevole per la tua assunzione), se hai difficoltà economiche, l'adeguatezza dell'alloggio, se hai una fede o aderisci ad un'ideologia o a un partito o movimento, il tuo orientamento e preferenze sessuali, come vestirti (a meno che non sia previsto dal ruolo che svolgi), di lavorare sottopagata, di lavorare gratuitamente ore aggiuntive, se intendi iscriverti ad un sindacato

#5

9  
9  
9  
A

**approfondimenti**



# Se stai per diventare mamma

**Se rimani incinta o diventi madre adottiva o affidataria, hai diritto a tutele speciali nel periodo di gravidanza e nei primi mesi in cui il/la bambino/a nasce o arriva in casa.**



## **Non puoi essere licenziata**

per tutto il periodo tra l'inizio della gravidanza e il primo anno di vita/arrivo in casa del/della bambino/a.



### **Se sei una collaboratrice domestica**

il divieto di licenziamento è solo fino al termine della maternità obbligatoria.



### **I soli casi in cui il licenziamento è considerato legittimo sono:**

- per giusta causa soggettiva, ovvero per mancanza grave da parte della donna (es. furto, atti di aggressione e violenza nei confronti del datore, colleghi, clienti, atti gravi di vandalismo contro l'azienda e la strumentazione, ecc);
- per cessata attività aziendale;
- scadenza del termine per un contratto a tempo determinato.



---

**Sei obbligata ad astenerti dal lavoro per 5 mesi, a partire da 2 mesi prima della data presunta del parto, fino al terzo mese di età del/della neonato/a.**

---

### **Puoi scegliere**

di astenerti dal lavoro dal 9° mese di gravidanza o direttamente dal parto e quindi di avere i 5 mesi di congedo dopo la nascita. In questo caso dovrai chiedere certificazione del medico che attesti che non ci sono rischi per la salute della madre e del nascituro.

### **Puoi anticipare**

l'astensione dal lavoro prima del parto in presenza di gravi complicanze della gravidanza o quando le condizioni di lavoro o ambientali siano ritenute pericolose per la salute tua e del/della bambino/a.

### **Puoi prorogare**

l'astensione fino a 7 mesi dopo il parto se sei addetta a lavori pericolosi, faticosi e insalubri e non puoi essere spostata ad altre mansioni.



## **Se hai avuto un'interruzione di gravidanza**

sia spontanea che volontaria, entro i 180 gg. di gravidanza ti spetta il diritto di malattia. Invece se l'interruzione (spontanea o volontaria) interviene oltre il 180° giorno di gravidanza, o in caso di decesso del bambino durante il parto, hai diritto a fruire dell'indennità e dell'astensione dal lavoro per i tre mesi successivi.

## **Hai diritto a permessi retribuiti per allattamento**

entro i 180 gg. di gravidanza ti spetta il diritto di malattia. Invece se l'interruzione (spontanea o volontaria) interviene oltre il 180° giorno di gravidanza, o in caso di decesso del bambino durante il parto, hai diritto a fruire dell'indennità e dell'astensione dal lavoro per i tre mesi successivi.

---

**Alle libere professioniste o lavoratrici parasubordinate non sono riconosciuti i riposi giornalieri per allattamento.**

---



# **La cura dei/delle figli/e non è solo una tua responsabilità. Condividila con il padre!**

---

**I padri hanno diritto al congedo obbligatorio in alternativa alla madre qualora rimangano l'unico genitore in seguito a morte o grave infermità della madre, abbandono del figlio da parte della madre oppure affidamento esclusivo del figlio al padre.**

**Invece in aggiunta ai congedi per la madre i padri hanno diritto ad un congedo obbligatorio di paternità di 10 giorni da fruire nei primi 5 mesi dalla nascita del figlio.**

---



# Indennità di maternità: importo e requisiti

---

**durante il periodo di sospensione dell'attività, l'INPS ti darà un'indennità giornaliera pari all'80% del tuo reddito degli ultimi 12 mesi. Per poter avere l'indennità dovrai aver versato almeno 1 contributo mensile nei 12 mesi precedenti il periodo di maternità**

---



## **Se sei una collaboratrice domestica**

hai diritto all'indennità di maternità solo se hai maturato 52 contributi settimanali nei 24 mesi precedenti la data di inizio del congedo di maternità oppure 26 contributi settimanali nei 12 mesi precedenti la data di inizio del congedo.



# Congedo parentale

---

**Se sei una lavoratrice dipendente, nei primi 12 anni di vita del/della bambino/a potrai scegliere di assentarti dal lavoro per un totale di 10 mesi e avere un'indennità.**

---

- da 0 a 6 anni del/della figlio/a: pari al 30% della retribuzione media giornaliera, calcolata in base alla retribuzione del mese precedente l'inizio del periodo di congedo;
- da 6 anni a 8 anni del/della figlio/a: pari al 30% solo se il reddito individuale del genitore richiedente è inferiore a 2,5 volte l'importo annuo del trattamento minimo di pensione;
- da 8 a 12 anni del/della figlio/a: nessuna indennità.



## **Se sei disoccupata o una collaboratrice domestica**

purtroppo non hai diritto al congedo parentale ma ti ricordiamo che puoi avvalerti del periodo di astensione obbligatoria anticipata.



---

## **Inoltre ogni anno ci sono nuovi contributi.**

---

Informati al tuo CAF o sul sito dell'INPS o contattando i recapiti che trovi alla fine di questo vademecum chiedendo la possibilità di accedere ad altri contributi come: assegno di maternità dello Stato, assegno di maternità Comuni, bonus asili nido, ecc.

Dal 1° gennaio 2022 è possibile richiedere presso l'Inps (anche online, con SPID) l'Assegno unico universale per i/le minorenni a carico (a partire dal settimo mese di gravidanza) e fino al 21esimo anno di età. Per i figli disabili non vi sono limiti di età.

L'importo è determinato in base alla condizione economica del nucleo familiare (reddito calcolato secondo ISEE): la somma mensile, per ciascun figlio, varia da un minimo di 50 euro fino a 175 euro, per i redditi inferiori.

L'assegno sostituisce il Bonus mamma domani, il Bonus bebè e l'assegno ai nuclei familiari, che quindi non esistono più.

# Se ti trovi in una situazione di violenza

**Se ti trovi in una situazione di violenza e hai bisogno di sostegno chiama il numero nazionale 1522 e rivolgiti a un Centro Antiviolenza, lì verrai aiutata e ascoltata.**

## Se hai intrapreso un percorso di fuoriuscita dalla violenza potrai:

- assentarti dal lavoro per 3 mesi (90 giornate lavorative) - servirà una certificazione del servizio sociale, centro antiviolenza o casa rifugio che ti sta sostenendo nel tuo percorso; se ti sarà possibile dovrai comunicare la tua assenza con 7 giorni di preavviso; durante il congedo avrai piena retribuzione;
- trasformare il tuo contratto da tempo pieno a tempo parziale in maniera temporanea finché non sarai di nuovo pronta a tornare al tempo pieno;
- chiedere al Centro Antiviolenza che ti sostiene di attivare il Reddito di Libertà, un contributo economico dell'INPS di 400 euro al mese per la durata di 1 anno a sostegno delle donne che stanno seguendo percorsi di fuoriuscita dalla violenza.



## Se sei una collaboratrice domestica o una libera professionista

purtroppo non potrai usufruire di questi diritti. **Rivolgiti comunque a un Centro Antiviolenza per essere sostenuta nel tuo percorso!**

# Falsi miti



**Se ti trovi in una di queste situazioni o se hai dubbi sui tuoi diritti, non affidarti alle "voci" ma contattaci per chiedere una consulenza!**



# FALSO

---

Sono in attesa di ottenere il permesso di soggiorno quindi non posso lavorare.

**FALSO:** per alcune tipologie di permesso è possibile lavorare anche con il cedolino

Ho fatto richiesta di protezione internazionale ma non ho ancora ottenuto il permesso di soggiorno temporaneo quindi non mi fanno lavorare.

**FALSO:** dopo 60 giorni dalla verbalizzazione o compilazione del modello C3 puoi avere un regolare contratto di lavoro (la pagina 5 del modello è un sostitutivo del permesso di soggiorno).

Avevo un permesso di soggiorno per motivi familiari ma mi sono separata. Ora quindi non posso più lavorare.

**FALSO:** Puoi richiedere una conversione del permesso di soggiorno da motivi familiari a "attesa occupazione" in modo da poter lavorare regolarmente.



---

Sto lavorando in nero, se mi scoprono corro dei rischi.

**FALSO:** è responsabilità del tuo datore di lavoro tutelarti facendoti un contratto. Tu non rischi nulla e puoi denunciare la situazione.

Il mio datore di lavoro non mi paga e non mi dà giorni di riposo ma non posso denunciarlo perché non ho regolare contratto.

**FALSO:** puoi sempre denunciare se i tuoi diritti non vengono rispettati. L'assenza di giorni di riposo è sfruttamento lavorativo e può essere denunciato anche se lavori in nero. Anche se vieni pagata in maniera irregolare puoi denunciare. Hai 5 anni di tempo.

Il mio datore di lavoro mi maltratta ma non posso denunciarlo perché non ho permesso di soggiorno.

**FALSO:** puoi sempre denunciare se i tuoi diritti non vengono rispettati. Se ci sono gli estremi per una denuncia penale hai 6 mesi di tempo dai fatti per denunciare, anche se non hai il permesso di soggiorno.



---

Lavoravo come badante per una signora che è deceduta quindi ora non mi spetta nulla.

**FALSO:** la famiglia è tenuta a darti il TFR e le competenze di fine rapporto.

Lavoro come colf per una famiglia privatamente quindi possono decidere loro che orari devo fare e quanto mi pagano.

**FALSO:** le mansioni e la retribuzione sono regolate dal CCNL dove puoi controllare se quello che ti hanno proposto è adeguato. In generale non dovresti mai ricevere meno di 5,86 euro/ora.

Lavoro "fissa" come badante in una casa quindi devo essere a disposizione sia di giorno che di notte, tutti i giorni della settimana e ho diritto solo a una giornata di riposo.

**FALSO:** anche se vivi nella casa in cui lavori non dovresti lavorare per più di 10 ore consecutive e comunque mai oltre le 54 ore settimanali.







---

**CLAP, le Camere del Lavoro Autonomo e Precario,** nascono dalla federazione di esperienze di lotta e auto-organizzazione in diversi territori di Roma. Partiamo dalla necessità di unire ciò che è diviso e ricattabile, il lavoro contemporaneo nella crisi, mettendo al centro i quattro aspetti/problemi comuni appena segnalati. L'Associazione nasce otto anni fa con l'obiettivo di contrastare il venir meno delle garanzie fondamentali all'interno del mondo del lavoro, con particolare riferimento alle fasce giovanili, migranti e femminili; di promuovere la conoscenza di diritti e tutele, sempre più erosa dalla frammentazione contrattuale, e la possibilità di emancipazione e difesa. L'Associazione si è dotata in questi anni di strumenti atti a perseguire i propri fini: un team legale (avvocati del lavoro), di consulenza fiscale (commercialista), di operatori e operatrici che supportano le vertenze e che organizzano corsi formativi.

**Obiettivi prioritari delle CLAP dunque sono:**

- organizzare o favorire l'auto-organizzazione dei non-organizzati, il lavoro senza diritti, precario e intermittente, quello subordinato impoverito e reso fragile dalle riforme neoliberali, quello gratuito (stagisti e tirocinanti), i disoccupati, le partite Iva con bassi redditi;
- conquistare diritti e welfare, a partire dal reddito di base, per chi non ne ha;
- promuovere solidarietà e nuove forme di mutualismo in alternativa alla frammentazione e alla solitudine del lavoro e delle lotte.

L'ente consta di circa 2.000 iscritti sul territorio di Roma e del Lazio. Dal 2013 ha seguito oltre 20 vertenze collettive e oltre 100 individuali. Settimanalmente lo sportello di consulenza gratuita legale (diritti del lavoro, contratti) e fiscale ha una media di sette utenti. Ogni anno svolge per gli iscritti da uno a due corsi di formazione sui temi del lavoro, del welfare e della fiscalità.

**Contatti:**

**Mail:** [info@clap-info.net](mailto:info@clap-info.net)

**Sito:** [clap-info.net](http://clap-info.net)

**Fb:** [@clap.roma](https://www.facebook.com/clap.roma)



---

L'Associazione **Casa delle donne Lucha y Siesta** è composta da professioniste impegnate nel settore legale, psicologico, sociale, della formazione e della comunicazione e si propone di dare sostegno alle donne e ai/minori che hanno vissuto situazioni di violenza e discriminazione. In particolare, l'Associazione si occupa di gestire dal 2009 uno Sportello di orientamento, ascolto e accoglienza per le donne e i minori in difficoltà e una Casa di Semiautonomia nel territorio del Municipio VII. Da marzo 2021 gestisce anche il Centro Antiviolenza del Municipio III. L'associazione collabora e supporta l'esperienza della Casa delle Donne Lucha y Siesta in Via Lucio Sestio 10 che ospita donne e minori. La Casa delle Donne Lucha y Siesta è un luogo materiale e simbolico di autodeterminazione delle donne contro ogni discriminazione di genere. Un progetto politico che promuove nuove formule di welfare e di rivendicazione dei diritti a partire

dal protagonismo femminile; un progetto ibrido tra casa rifugio, casa di semiautonomia e centro antiviolenza; un progetto nato dalla lotta e dall'autorganizzazione delle donne che da più di 13 anni fornisce informazione, orientamento, ascolto e accoglienza alle donne che ne hanno necessità. Lucha y Siesta è anche uno spazio di socialità, condivisione di esperienze e competenze che si manifestano attraverso una ricca tessitura di attività culturali e laboratoriali.

**Contatti:**

**Mail:** [segreteria@luchaysiesta.com](mailto:segreteria@luchaysiesta.com)

**Fb:** @lucha.ysiesta

**Instagram/ Twitter:** @luchaysiesta

**Blog:** [luchaysiesta.wordpress.com](http://luchaysiesta.wordpress.com)

**Se hai bisogno di aiuto puoi chiamare lo sportello antiviolenza al: 3291221342**



**Abbiamo pensato che un vademecum, quale guida informativa e di orientamento, potesse costituire un valido strumento di contrasto alle asimmetrie informative che vivono i soggetti meno tutelati nell'accesso ai servizi e alle misure, come anche un efficace dispositivo di difesa dalla violenza del ricatto, dalle molestie, dalle discriminazioni, dalle forme che assume lo sfruttamento nei posti di lavoro.**