



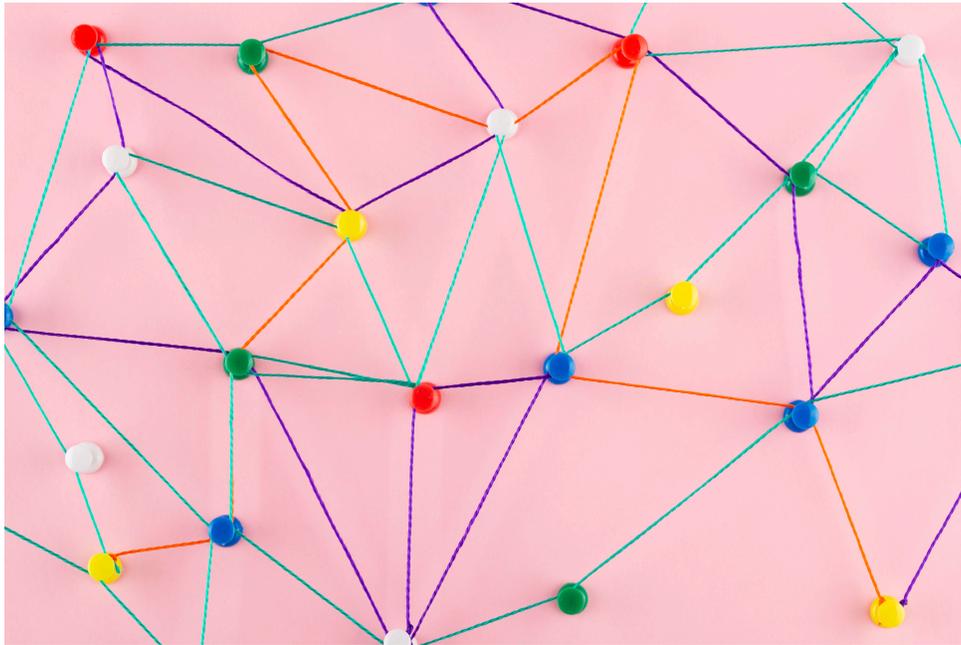
## Freelance *Express* No. 5



La newsletter mensile di Freelance Network® Italia, nata per condividere l'esperienza, per creare occasioni di incontro, per crescere insieme.

La nostra è **una newsletter collaborativa**, ogni mese diamo spazio anche a te e alle tue idee: mandaci il tuo articolo, condividi con noi le tue idee, noi daremo voce ai tuoi pensieri, ai tuoi progetti!

## Freelance e *relazioni*



## La forza della rete. Networking per freelance

In [Freelance Network Italia](#) sappiamo che il networking è un elemento importante per il successo di noi freelance.

A differenza di chi lavora in azienda, noi freelance non abbiamo un team di colleghi e colleghe su cui contare quotidianamente, solo **alimentando una rete di contatti** professionali possiamo colmare questo vuoto, offrendo e **ricevendo supporto, consigli e opportunità** di collaborazione.

Una rete solida può aprire porte a nuovi clienti e progetti.

Partecipare a **eventi**, unirsi a **gruppi online** e mantenere attivi i profili sui **social media professionali**, come LinkedIn, sono strategie utili per ampliare la propria rete. Il networking non è solo una questione di trovare lavoro, ma anche di **scambiare conoscenze e risorse**.

Costruire relazioni con freelance come noi può fornire un supporto morale inestimabile, fare scoprire nuove amicizie: **condividere esperienze e sfide** aiuta a sentirsi meno isolati e a trovare soluzioni innovative a problemi comuni.

E poi, non ultimo, **una buona rete può portare a collaborazioni fruttuose**, aumentando le competenze e la visibilità di ciascun partecipante.

**Investire tempo in networking di qualità** significa investire nel proprio futuro professionale, ed è per questo che noi di Freelance Network Italia ci crediamo tanto.

## Parola del mese: *tempo*



"Il tempo è ciò che impedisce  
che tutto accada in una volta sola."

Albert Einstein

Il **tempo**, una dimensione fondamentale della nostra esistenza, ha affascinato filosofi, scienziati e artisti per secoli.

In quanti modi si può parlare del tempo: una **dimensione che ci affascina e ci angoscia** in egual modo.

È sia uno strumento di organizzazione degli eventi che una dimensione misurabile e percepibile.

La teoria della relatività di **Einstein ci ha insegnato che il tempo non è assoluto**, ma può essere dilatato o contratto in base alla velocità e alla gravità.

I grandi filosofi, come **Sant'Agostino e Kant, hanno riflettuto sulla natura del tempo**, vedendolo come una costruzione della mente umana o una forma a priori della nostra sensibilità.

Nella cultura e nelle arti, il tempo è esplorato attraverso il movimento, il cambiamento e la memoria.

Opere letterarie come quelle di Marcel **Proust** e le rappresentazioni artistiche di Salvador **Dalí** illustrano il **rapporto complesso tra tempo e percezione**.

*La nostra percezione del tempo è soggettiva  
e può variare a seconda delle circostanze.*

L'attenzione, le emozioni e la memoria influenzano come percepiamo il passaggio del tempo, con attività gratificanti che fanno sembrare il tempo volare e situazioni di noia che lo rallentano.

La **tecnologia ha trasformato il nostro rapporto con il tempo**, rendendolo più prezioso ma anche più tirannico: se da un lato gli **strumenti digitali ci aiutano a gestire meglio il nostro tempo**, dall'altro la continua accelerazione tecnologica può portare a stress e burnout.

Il tempo è anche cruciale per affrontare le sfide globali come il cambiamento climatico.

Adottare una **visione di lungo termine e pratiche sostenibili** oggi è essenziale per garantire un futuro vivibile. In un mondo sempre più frenetico, **è importante trovare momenti di pausa e riflessione**, investendo nel nostro benessere e in quello del pianeta.

## Freelance Network® Italia: spazio a...

### Simona Mapelli



#### **MI PRESENTO**

Ognuno di noi ha una storia. **La mia è una storia di ricerca.**

Sono costantemente alla ricerca: del mio posto nel mondo, dei limiti da superare, di stimoli per migliorare...

Nel mio percorso professionale, da quando sono **freelance**, sono alla **ricerca della qualità.**

Voglio lavorare con persone capaci e appassionate, su progetti ambiziosi e sfidanti, voglio dare il mio contributo per raggiungere risultati importanti.

Spesso ci riesco, ma la ricerca continua.

Simona Mapelli su LinkedIn

## **ABBIATE PAZIENZA CON IL TEMPO**

### **Con il tempo ho un rapporto onesto.**

Lo rispetto, perché è sincero, non può cambiare il suo modo di fare, non gli è concesso: è limitato e va solo avanti. E se lui può accettarlo, allora posso farlo anche io.

Non è sempre stato così, però.

**A lungo non sono riuscita a capirlo**, non mi stava bene, mi innervosiva, volevo cambiare le cose, volevo a tutti i costi avere ragione io.

Prima perché ero molto giovane e avevo disperatamente bisogno di più tempo per vivere tutte quelle cose di cui non potevo fare a meno nel “fiore dei miei anni”. Poi perché, sempre lui, il tempo, mi ha fatto quello scherzetto di rendermi una persona adulta e alla vita si sono aggiunte delle responsabilità di vario genere che, guarda caso, lo coinvolgono da vicino.

### **In molti pensano che sia brava a gestire il tempo.**

Quello che in molti probabilmente non sanno, però, è che ho due difetti che vivono un eterno conflitto con il tempo: **sono pigra e sono una procrastinatrice.**

Una vita in conflitto non è sana e non è sostenibile, mi sfianca e mi ha fatto dire spesso “non ho tempo”, ma non è vero, è sempre stata una scusa per auto assolvermi.

Vorrei poter dire che ho imparato dai miei errori, che mi sono impegnata per smussare i difetti, che mi prodigo ogni giorno nella gestione del mio tempo, che applico ogni “tecnica del pomodoro” di cui ho letto meraviglie e svolte epocali.

Non è vero nemmeno questo.

Ho semplicemente **imparato ad essere clemente con il tempo, mentre imparo ad esserlo anche con me stessa.**

Quindi, caro tempo, ancora oggi **non sempre ci capiamo**, ma una cosa è certa: senza di te, la vita sarebbe decisamente meno interessante.

*P.S. avevo avvisato che non sarei stata un esempio virtuoso per questo numero della newsletter sul tempo, ma mi hanno convinta a farlo lo stesso. Spero almeno di avervi strappato un sorriso.*

# Formazione *Freelance*



La prossima **sessione di formazione** sarà:

- il **10 luglio** dalle 17.30 alle 19.00  
"Dal tempo tiranno al tempo gentile" con *Barbara Reverberi*.

Stress su lavoro e per il lavoro.

Paura di non fare in tempo.

Pressione e scadenze.

Siamo immersi in un sistema che ci chiede sempre di più e la moneta di scambio più rara è il tempo.

**Ricerchiamo la flessibilità per sentirci più vivi e avere la sensazione di poter disporre meglio del nostro tempo**, eppure tralasciamo spesso l'opportunità di imparare a concentrarci per guadagnare tempo.

*Focus, Flow e Deep work.*

Partendo dalla conoscenza di noi stessi, osservando il nostro modo di funzionare nell'arco della giornata **possiamo imparare a gestire le nostre risorse di energia**.

Durante l'ora e mezza di percorso insieme **scopriremo un tempo gentile possibile**, fatto di concentrazione e pause.

Una serie di domande ci guiderà verso una maggiore consapevolezza per tornare padroni del nostro tempo e rispondere efficacemente alle richieste di familiari, clienti, collaboratori uscendo dalla ruota del criceto.

Tra gli argomenti che toccheremo:

- cronobiologia e cronotipo
- cosa dicono le neuroscienze: attenzione, concentrazione e abitudini
- procrastinazione gentile
- monotasking olistico.

Vi aspettiamo per viaggiare insieme tra le pieghe del nostro tempo e imparare a goderci chi e ciò che amiamo.

La sessione sarà online sul gruppo chiuso di Facebook.

Iscrizione su [eventbrite](#).

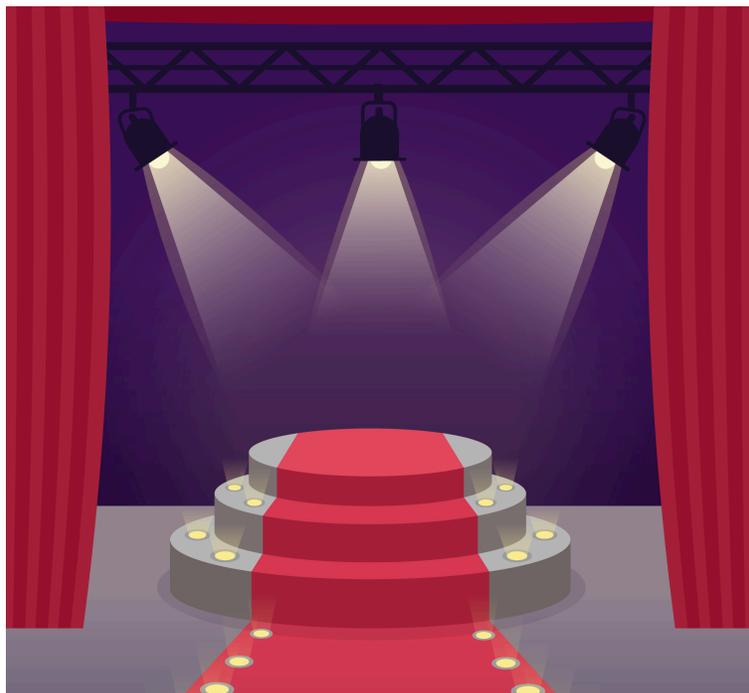
**La formazione con Freelance Network Italia riprende a settembre:**

**Giovedì 12 settembre**, dalle 18.30 alle 20.00

**"Comunicazione gentile per freelance"**

*con Michela Bellomo e Claudia Cannone*

## **Freelance & Networking**



# Vuoi essere protagonista della prossima newsletter?

**Roberta, Cristina, Lorena e Simona hanno scelto di raccontarsi e collaborare alla nostra newsletter!**

Questa opportunità é aperta a ogni persona che fa parte della nostra Associazione.

Inviaci la tua proposta per email e ti inseriremo nel programma dei prossimi numeri.

## *Perché farlo?*

Per avere più visibilità, per raccontarci chi sei e cosa fai, per creare nuove sinergie all'interno della nostra Community.

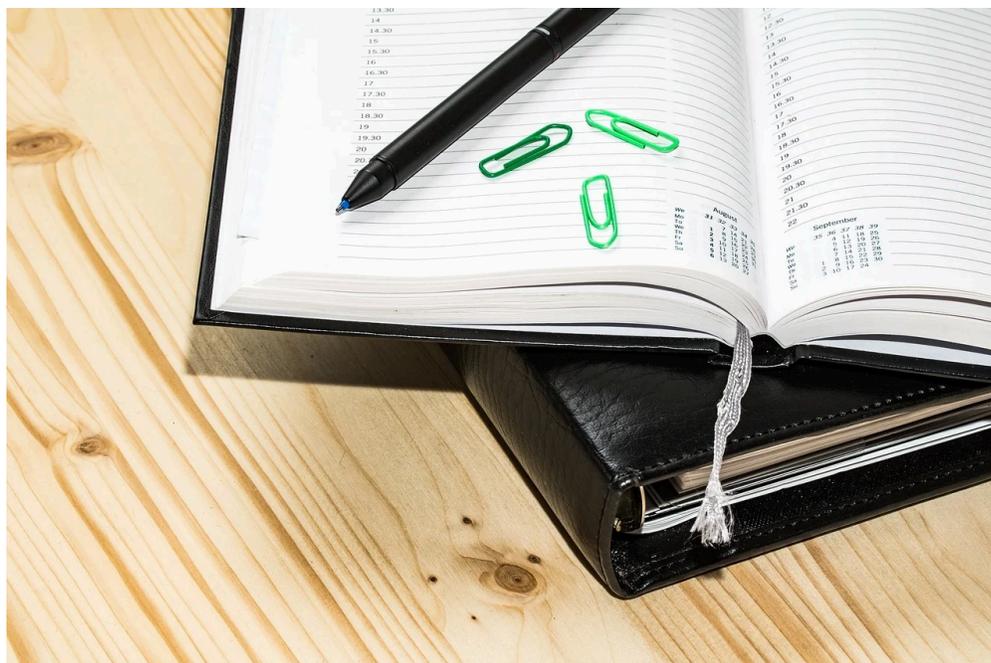
Cosa aspetti?

Facci sentire la tua voce!

Aspettiamo il tuo contributo!

Voglio essere protagonista!

## Consulente *del mese*



Ogni mese chiediamo consigli su tematiche di interesse per noi freelance a persone che conosciamo bene o ad aziende di cui utilizziamo i servizi, invitandole a spiegarci perché dovremmo usufruire dei loro.

## Oggi risponde



Quello della salute mentale é un tema molto caldo, un problema che affligge anche diversi liberi professionisti: per questo abbiamo pensato di proporre i servizi di una piattaforma di consulenza psicologica.

Questo mese abbiamo posto 3 domande a [Serenis](#), piattaforma che aiuta le persone ad affrontare i propri problemi, offrendo un consulto personalizzato con uno dei loro psicologi.

### **Serenis è utile per i freelance?**

Lavorare come freelance può essere stressante a causa dell'incertezza, dei ritmi di lavoro e delle pressioni costanti, Serenis offre percorsi di supporto psicologico per aiutarli in questi momenti.

### **Quali vantaggi offre Serenis?**

Serenis è una piattaforma digitale per il benessere mentale e un centro medico autorizzato, offre percorsi di psicoterapia, coaching, counseling e psichiatria online di qualità, a un prezzo sostenibile.

Siamo nati nel 2021, da un gruppo di "pazienti" che ha visto i benefici della terapia, e che conosceva i benefici del digitale. Vogliamo rendere accessibile il benessere mentale affrontando gli ostacoli che allontanano le persone dalla terapia: accessibilità, diffidenza, stigma.

### **Come accedere ai servizi di Serenis?**

Il primo passo per accedere ai servizi di Serenis è registrarsi sulla piattaforma tramite questo link <https://www.serenis.it/partnership/freelance-network>.

Dopo la registrazione, viene richiesto di completare un questionario che permette a Serenis di abbinare l'utente al terapeuta più adatto tra i 1400 presenti.

Una volta scelto il terapeuta, l'utente può prenotare una sessione in base alla disponibilità del terapeuta e ai propri orari preferiti.

Le sessioni di terapia si svolgono online, tramite videochiamate.

### L'offerta per noi:

Accedendo a questo link <https://www.serenis.it/partnership/freelance-network> gli/le Associati/e a **Freelance Network Italia** potranno iniziare un percorso su Serenis con un'agevolazione economica: le prime 5 sedute le pagheremo 47€ l'una invece che 55 €.

Per informazioni su Serenis

---

## I nostri consulenti - riepilogo

**Beprof**, la piattaforma di contenuti e servizi esclusivi, ideata per il mondo dei liberi professionisti, con un vasto catalogo di servizi, news e contenuti, nuovi ogni giorno, e una community di professionisti dove puoi fare domande, commentare ed essere aggiornato su eventi e sondaggi in programma.

per info: [supporto@beprof.it](mailto:supporto@beprof.it)

**Cosmos**, tutela del credito, gli Associati Freelance Network avranno agevolazione con scontistica del 15% sull'acquisto di tutti i nostri prodotti e servizi.

Per usufruire di tale sconto, sarà sufficiente inserire il codice coupon FREELANCE15 quando ricarichi il wallet, per ottenere li 15% in più sulla somma ricaricata.

**Esmerise**, piattaforma su cui mettere i tuoi corsi, sulla quale puoi creare e **vendere corsi online straordinari, in pochi istanti.**

Codice sconto di EUR 30, da inserire nel check out: FREELANCEITALIA sull'acquisto di tutti i nostri prodotti e servizi.

**Fiscozen**, piattaforma che offre assistenza fiscale a freelance e professionisti per l'apertura e la gestione della propria partita Iva.

Gli/le Associati/e a **Freelance Network Italia** hanno uno sconto di €50 sul prezzo dell'abbonamento, prenotando la consulenza a questo link:

<https://www.fiscozen.it/invitoFREELANCENETWORK50N>

---

beprof

 **COSMOS**  
TUTELA DEL CREDITO

**ESMERISE**

 **Fiscozen**

## La musica *del mese*



# MUSICA SENZA TEMPO

Solo un visionario può pensare di **mettere in musica i suoni delle città** e ricavarne tracce che si fanno ascoltare **lasciando vibrazioni positive e il piacere di entrare in mondi inesplorati**.

Jacopo Cecchini, in arte **Town Sound**, musicista, produttore musicale e video maker di Ascoli Piceno, **da anni campiona i suoni prodotti dalle città per raccontarne l'intimo pulsare**. Usa registratore, microfoni e cuffie, con drone e camera al seguito.

Un genio.

Per la musica del mese della nostra newsletter abbiamo scelto un brano che il Producer ascolano ha realizzato rielaborando suoni provenienti da alcuni dischi di Fabrizio Bosso, forse tra i più grandi trombettisti jazz della storia musicale italiana, per poi fonderli con il campionamento urbano e quello dello strumento suonato dal Maestro: i bottoni, la campana e altri suoni che l'ottone raramente svela.

Un genio e un gigante della Musica.

**Il titolo è in linea con l'argomento del mese, il Tempo.**

Non a caso questa esecuzione si chiama **Timeless**.

E' stato pubblicato l'11 giugno 2024.

Unisce un **beat elettronico**, che gli esperti definiscono in stile "Drum and Bass", e le note su cui si innestano i **suoni di Bosso in chiave "Jazz"**, dando così vita a un sound innovativo.

Buon ascolto e buon viaggio della Mente, senza Tempo.

Per eventuali contatti: [townsounditaly@gmail.com](mailto:townsounditaly@gmail.com)

Townsound è su tutte le principali piattaforme musicali digitali e sui social (Fb e Ig)



## Dicci di più!

Hai domande, suggerimenti o critiche costruttive?

[Scrivici](#) o rispondi direttamente a questa mail.

## Ti è piaciuta questa newsletter?

Consigliala a freelance e professionisti a cui potrebbe interessare oppure inoltra loro questa mail.

Ti hanno inoltrato questa mail e vuoi iscriverti per continuare a seguirci?

Facile, puoi farlo qui sotto!

iscriviti



## Freelance Network® Italia

Via Stelvio 6, Milano

Stai leggendo questa newsletter perché fai parte di Freelance Network® Italia.

Se non desideri più ricevere le nostre comunicazioni clicca sul link:

[Disiscriviti](#) |

