



## Freelance *Express* 8



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 *autunno*



"L'automne est un deuxième printemps  
où chaque feuille est une fleur."

Albert Camus

(L'autunno è una seconda primavera in cui ogni foglia è un fiore).

L'**autunno**, e in particolare novembre, è il momento in cui la natura ci regala una **bellezza discreta e delicata**. Le foglie, pur morendo, si tingono di colori caldi e intensi, trasformando ogni albero in un'esplosione di sfumature.

È una **stagione di cambiamento e riflessione**, in cui la natura sembra prepararsi a un periodo di riposo, ma lo fa con eleganza, come se ogni foglia caduta fosse un piccolo atto di bellezza.

Per noi **freelance**, novembre è proprio così: un **mese di transizione**.

I progetti annuali si avviano alla conclusione, e c'è un senso di chiusura, ma anche di preparazione per l'anno che verrà.

È il **momento giusto per fermarsi a guardare indietro, valutare i traguardi raggiunti e pianificare il futuro**. Come in autunno, in cui ogni foglia porta con sé il segno del tempo che passa, anche noi possiamo usare questo periodo per rinnovarci.

Novembre, con il suo freddo pungente e le giornate più corte, ci invita a rallentare e a dedicarci alla cura delle nostre idee. È il mese per **sistemare ciò che è stato lasciato in sospeso, per chiudere con grazia e prepararsi a nuove sfide**. In un certo senso, l'autunno è davvero una "seconda primavera": un'occasione per rifiorire interiormente, anche se all'esterno la natura sembra riposare.

Come la natura si trasforma, possiamo farlo anche noi, cogliendo questo periodo per **fare il punto e trovare nuove ispirazioni**. Novembre non è solo la fine di un ciclo, ma l'inizio di un altro.

## Parola del mese: *lasciar andare*



Ecco quattro esempi di come puoi prendere ispirazione dagli alberi in questa stagione e lasciar andare ciò che ha fatto il suo corso, per permettere a qualcosa di nuovo di arrivare :)

### **Opzione #01: lasciar andare le aspettative**

Le **aspettative** sono quella cosa tremenda che si manifesta tutte le volte che c'è un "dovrei/dovrebbe" di mezzo.

- *Dovrei chiedere un compenso più alto per tutto quello che faccio, anche dietro le quinte.*
- *Non dovrebbe essere così difficile comunicare col mio partner/in famiglia/coi clienti.*
- *Dovrei prendermi più cura di me ma non ho abbastanza tempo/motivazione/risorse per farlo.*

Eccole lì, in tutto il loro splendore, le frasi che in un colpo solo generano ansia, frustrazione, magari anche senso di colpa.

### **Cosa possiamo fare per lasciar andare le aspettative?**

Spostare il **focus** su ciò che sta già funzionando, sui clienti che ci apprezzano, sulle persone con le quali comunicare è facile, sui piccoli gesti di cura che possiamo inserire ogni giorno nelle nostre routine, col minimo sforzo e anche a costo zero.

Questo cambio di focus sarà in grado di cambiare anche il nostro umore e, a cascata, si genereranno altri cambiamenti che prima non avevamo lo spazio mentale ed emotivo di vedere o accogliere.

### **Opzione #02: lasciar andare il senso di scarsità**

Come è la qualità del tuo dialogo interno, quando si tratta della tua **sfera economico-finanziaria**?

Quali affermazioni riguardo al denaro hai sentito ripetutamente in famiglia o nella tua cerchia più stretta di amicizie, e adesso sono parte del tuo vocabolario senza che neanche te ne rendessi conto?

Ecco un paio delle più diffuse:

- *“i soldi non crescono sugli alberi”*
- *“non ce n'è mai abbastanza”*

La prima di solito ha l'effetto di creare un'associazione di idee fra il denaro e la fatica, la seconda di rendere praticamente impossibile anche solo pensare certi livelli di prosperità siano davvero accessibili.

In questo periodo, nota quali sono le tue associazioni di idee rispetto al denaro:  
**quante sono effettivamente tue?**

Quante invece sono un'eredità scomoda, che è arrivato finalmente il momento di riconoscere, ringraziare per ciò che magari di buono ti hanno permesso di raggiungere, e poi lasciar andare?

### **Opzione #03: lasciar andare gli attaccamenti**

Ecco un altro modo per **fare spazio all'abbondanza**.

Gli **attaccamenti** infatti sono frutto della paura della scarsità, dell'idea cioè che, se lascio andare quello che si ha, non ci sarà niente e nessuno che potrà sostituirlo.

Osserva la natura: se gli alberi non lasciassero andare le foglie, non ci potrebbero essere nuovi fiori e frutti!

Ovviamente questo non è un invito ad applicare il principio dell'“usa e getta”, anzi.

Più riesci ad essere **consapevole del modo in cui investi le tue energie, il tuo tempo e il tuo denaro**, meno avrai bisogno di “accumulare”.

Osserva con quali idee e relazioni stai mantenendo un attaccamento per paura di non sapere da cosa saranno sostituite.

**Chiediti cosa puoi cambiare**, anche in minima parte, oppure anche solo osservare da una prospettiva diversa. Come una foglia che cambia colore ;)

### **Opzione #04: lasciar andare alcune convinzioni**

Esattamente come per le credenze limitanti rispetto, per esempio, all'abbondanza, anche **alcune delle convinzioni che abbiamo potrebbero in realtà essere "eredità scomode"**, acquisite in famiglia, negli ambienti che abbiamo frequentato o da ciò che sembra fare più presa su alcuni social, ad esempio LinkedIn.

Il fatto che la posizione da freelance implichi automaticamente maggiori livelli di incertezza, o che aumentare il nostro compenso possa dissuadere clienti storici a lavorare ancora con noi, oppure ancora che un lavoro dipendente, magari con un ruolo prestigioso, goda di migliore reputazione rispetto alla libera professione sono tutti esempi di pensieri che magari ci ritroviamo a fare, nei momenti di fatica.

E se quei **pensieri vengono reiterati nel tempo, diventano convinzioni che poi minano i nostri livelli di motivazione**, di autostima e poi anche di efficacia nel proporci sul mercato.

**Riconnetterci col perché originario di una scelta coraggiosa** come quella della P.IVA, soprattutto in Italia, può consentirci di mettere in discussione quei pensieri, per vederne tutti i limiti e magari anche riconoscere i pregiudizi di chi non ha condiviso il nostro percorso.

Chiederci quali pensieri ci sono utili e quali no ci aiuta a **fare pulizia nel nostro spazio mentale**, a tutto vantaggio anche del benessere fisico ed emotivo.

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

## Sara Camurri



Copywriter Freelance

Scrivo di cose da vendere e vendo cose da scrivere

Ciao a tutti e a tutte,

è un vero piacere presentarmi ad una platea di freelance come me. 😊

### Chi ero

**Sono copywriter libera professionista dal 2020**, anno in cui ho perso il "posto fisso" come causa pandemia: lavoravo da 4 anni in agenzia di comunicazione, traguardo che avevo tanto desiderato e che mi sono sudata dopo due anni di infinite peripezie con stage ed esperienze non propriamente entusiasmanti in altre agenzie.

Finalmente stavo bene, avevo trovato la mia dimensione professionale in cui stavo crescendo molto... **E niente, a Maggio 2020 SBAM!: fine. Tutti a casa.**

In tutto ciò a fine 2019 ero pure diventata mamma per la prima volta.

Un bel casino. 😓

### Il salto

In questo scenario a dir poco angosciante mi sono buttata dal trampolino sperando di non farmi un male cane dato che ero già tutta acciaccata dalla situazione: **ho aperto partita iva**. Ed eccomi qui, **freelance da 4 anni**.

Sì, il tuffo dal trampolino era alto, ma non mi son fatta troppo male.

Ho imparato a nuotare pian pianino, **facendo una fatica immane nel costruirmi una rete di contatti e clienti**... E, tutto sommato, è andata bene.

Col tempo ci ho preso pure gusto 😁, rivelandosi una condizione in cui riesco (spoiler: riesco!) a gestire in modo funzionale le fatiche della maternità e quelle della professione.

### Chi sono oggi

Oggi con i miei **servizi di copywriting** mi rivolgo principalmente a **network di freelance, agenzie di comunicazione e digital agency**, ma anche a **liberi professionisti che** vogliono raccontarsi tramite le mie parole e **aziende di ogni settore e dimensione**.

Sono una copy che **dal 2015** si sporca le mani e si sprema le meningi nel mondo **digital e social**, ma la cosa che più mi esalta è lavorare sui **concept** e sulle **identità verbali** del brand (tono di voce, brand naming, payoff, headline e tutta sta roba qui, insomma).

Se c'è bisogno di consulenza per **formare un cliente all'arte del copywriting** persuasivo/web copywriting/social media copywriting e via dicendo, sono felice di essere la sua guida e lasciare l'operatività nelle sue mani. La verità è che mi sale proprio l'adrenalina a mille quando accade. 😊

A proposito di adrenalina: ad ottobre 2023 sono diventata mamma per la seconda volta, affrontando la mia prima maternità da freelance... Ma questa è un'altra storia! 🙌

### Come sono oggi

Io sono così: sorridente, empatica, trasparente, precisa.

**Ascolto, raccolgo, coltivo. (E scrivo, ça va sans dire.)**

## Formazione *Freelance*



Il **12 novembre ore 18-19.30** vi proponiamo una formazione alternativa con la nostra Founder, **Barbara Reverberi**, diventata recentemente operatrice TAI® - Tecniche di Alchimia Interiore.

Obiettivo dell'ora e mezza di incontro è **individuare alcuni blocchi ed elaborarli**.

Siamo immersi in un mondo estremamente richiedente che ci lascia sempre meno spazio per rallentare ed evolvere consapevolmente.

TAI permette di lasciare andare ricordi, credenze e fantasie lavorando con la respirazione, l'intenzione e la focalizzazione.

**Prepara le tue domande, annota parole e pensieri  
che ti attivano e drenano energia e portali all'incontro  
per ripristinare il giusto equilibrio energetico.**

📅 12 novembre 2024

🕒 18 - 19.30

📍 online



### Vuoi essere protagonista della prossima newsletter?

**Roberta, Cristina, Lorena e altre associate 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!



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.



Siamo felici di essere partner del progetto Erasmus [DIGIFreelancer](#), presentato recentemente da [Micaela Terzi](#) e [Angela Salvatore](#) a Milano.

Scopo dell'iniziativa finanziata dalla Unione Europea è costruire un **modello europeo di economia basata sul lavoro freelance**, che favorisca la crescita imprenditoriale.

Per questo sono stati raccolti dati mettendo a confronto e a sistema l'esperienza di freelance provenienti da Spagna, Italia, Polonia, Grecia e Belgio, Paesi partner europei, per un totale di 204 partecipanti.

Con circa 6 milioni di lavoratori autonomi, l'Italia è al primo posto in Europa per numero di freelance, ma non brilla in termini di tutele o politiche di sostegno nei confronti della categoria freelance.

Il [rapporto transnazionale](#) che è emerso esamina lo "**stato di salute**" attuale del **mondo dei freelance in Europa** e valuta quali sono le reali opportunità di crescita del settore con l'obiettivo di far crescere la categoria dei freelance anche e soprattutto in termini di servizi e competitività.

Il mock up della piattaforma offre l'opportunità di **registrarsi gratuitamente per fare l'assessment delle proprie aree di competenza** e miglioramento:

<https://digifreelancer.erasmus.site/incubator/home>.

La stessa piattaforma dirige quindi a una serie di **contenuti formativi gratuiti**.

Ci piacerebbe avere un confronto con voi associati e una condivisione con Micaela e Angela per trovare nessi utili alla nostra crescita come persone e gruppo.

Per informazioni su DiGi Freelancer

---

## I nostri consulenti - riepilogo

**Organizatessen**, è un team di **formatrici e consulenti di organizzazione personale** attivo dal 2016 che realizza percorsi formativi che aumentano le competenze organizzative delle persone e dei team di lavoro.

### Come accedere ai servizi di Organizatessen?

Per accedere ai nostri servizi basta digitare su [organizatessen.it](http://organizatessen.it) trovate tutti i nostri contatti e potete chiamarci, o scriverci, rispondiamo in media entro un paio di giorni.

Chi arriva da **Freelance Network Italia** avrà il 10% di sconto sui nostri pacchetti

Per chi invece è interessato a conoscerci attraverso i **nostri videocorsi** può utilizzare il codice **FREELANCENW10** e avrà inoltre a disposizione 1 ora di consulenza invece di 30 minuti

**Luisa Fassino**, web designer, ci offre queste opportunità:

- **Realizzazione siti web** (sconto 10%) pensato per chi parte da zero e desidera avere la sua casa digitale studiata su misura e completamente personalizzata o per chi ha già un sito ma desidera rivoluzionarlo completamente;
- **Coaching blog** (sconto 20%) pensato per chi vuole mettere le mani in pasta e realizzare il sito in autonomia con il supporto 'one to one' di una professionista (video lezioni registrate)
- **Website checkup** (sconto 10%) pensato per chi ha già un sito che però non lo soddisfa o non performa bene e vuole mettere a nudo ogni piccolo errore per

dare un boost al proprio business. Una volta analizzati gli errori potrete correggerli, guidati da Luisa Fassino, oppure passare il report dettagliato al vostro webmaster di fiducia.

**Serenis**, piattaforma dedicata alla salute mentale, un problema che affligge anche diversi liberi professionisti: 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 €.

**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 il 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**, servizio per la gestione della Partita IVA che offre un commercialista dedicato a una dashboard da cui tenere tutto sotto controllo, emettere le fatture e avere una previsione delle tasse in tempo reale.

Gli associati hanno la possibilità di prenotare una consulenza gratuita e uno sconto di 50€ seguendo questo link:

<https://www.fiscozen.it/invitoFREELANCENETWORK50S>

The logo for Beprof, featuring the word "beprof" in a lowercase, sans-serif font. The "be" is in yellow and the "prof" is in blue.The logo for Cosmos, featuring a stylized square icon composed of four smaller squares in shades of blue and grey, followed by the word "COSMOS" in a bold, uppercase, sans-serif font, and "TUTELA DEL CREDITO" in a smaller, uppercase, sans-serif font below it.The logo for Esmerise, featuring the word "ESMERISE" in a stylized, uppercase, sans-serif font with a blue-to-purple gradient.The logo for Fiscozen, featuring a stylized icon of a square with a diagonal line, followed by the word "Fiscozen" in a bold, uppercase, sans-serif font.



## News, news, news!



### Iscrizioni al network

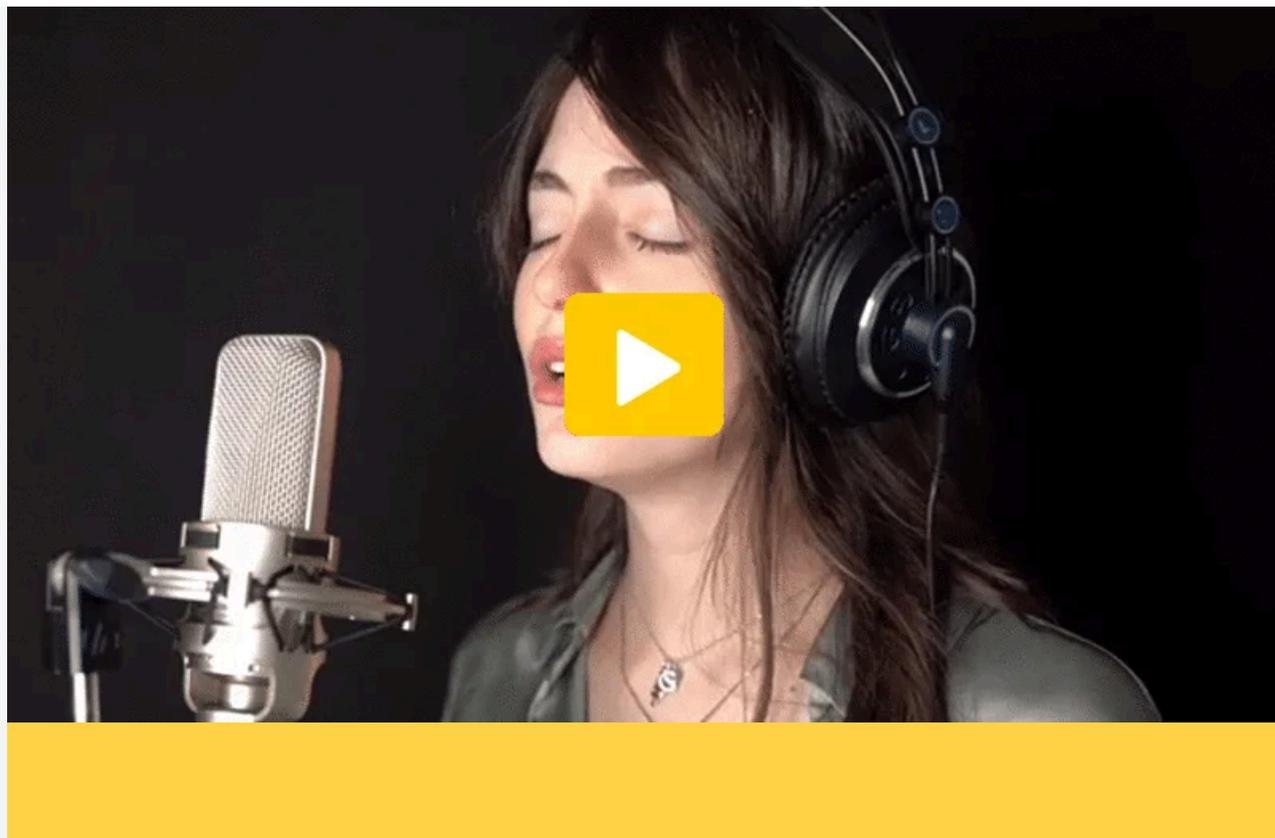
Stiamo ricevendo tante richieste di **iscrizione al Network** e ne siamo molto felici!

- **Se ti iscrivi adesso**, però, l'iscrizione scadrà comunque il 31 dicembre: il nostro statuto prevede infatti che la durata dell'iscrizione sia di 12 mesi, da gennaio a dicembre. Se ti interessa entrare nel network, scrivici e ti diremo quali sono le possibilità per iniziare già a seguire le nostre attività.
- Per chi vuole **rinnovare l'iscrizione** anche nel 2025: come sempre vi manderemo tutte le informazioni e i moduli necessari prima della fine dell'anno e ti ricorderemo le scadenze.

Ci stiamo preparando per **dicembre**!

Vogliamo organizzare un **evento dal vivo**, magari ibrido, con una parte di formazione o facilitazione e una di networking, *cosa ne pensi?*

## La musica *del mese*



## Elogio dell'Autunno

Al di là delle stagioni osannate, come la Primavera e l'Estate, la prima per il risveglio della Natura, la seconda per l'esplosione di colori, suoni e vita all'aria aperta, **l'Autunno è il momento dell'anno in cui si ha modo di fermarsi e guardarsi intorno con un approccio diverso, più contemplativo.**

Sarà il calore dei colori, il fatto che faccia buio prima, le temperature che restano comunque miti durante il giorno e invitano a godersi affascinanti foliage nei giardini o nei parchi cittadini, sarà tutta una serie di elementi che lasciamo a voi completare arricchendoli di esperienze personali ma **l'Autunno è davvero un momento di grande cambiamento.**

E allora per questa newsletter il pensiero è andato subito a un brano che è stato interpretato da numerose cantanti d'eccezione, oltre che da artisti jazz di fama internazionale.

Noi vogliamo proporlo eseguito da una ragazza giovanissima, fiorentina di nascita ma sarzanese d'adozione: **Giulia Falcone**, 18 anni.

La sua esecuzione di **“Les feuilles mortes”**, brano del 1946 portato al successo da Yves Montand, lascia senza fiato. Con la sua dolcezza ci immerge in quell'atmosfera ovattata e intimista che contraddistingue le sere di novembre. Potrebbe essere una delle canzoni che canterà a Parigi, il 14 novembre, nel suo primo concerto da solista che si tiene nella sala “Les Trois Baudets”, in Boulevard de Clichy.

In questa occasione Giulia presenterà in anteprima il suo nuovo repertorio di canzoni inedite. Il grande pubblico già la conosce, visto che nel 2021 Giulia Falcone ha scritto, composto e pubblicato su tutte le piattaforme streaming un primo brano in inglese 'Underwater' che ha superato il milione di ascolti. Nel 2022, appena sedicenne, ha partecipato a 'The Voice France', incantando il pubblico e i giudici con la sua voce unica e la sua straordinaria eleganza nello stare sul palco.

Nel frattempo l'artista si è diplomata con il massimo dei voti al liceo linguistico di Massa e ha superato il concorso per accedere alla facoltà di Giurisprudenza italiana e francese all'Università di Firenze e a La Sorbonne di Parigi.

### 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](#) |

