RestartHer *Academia*

RESTARTHER DAY · 6 NOVEMBRE 2026 · MILANO

Lavoro autonomo femminile in Italia

I risultati della ricerca di RestartHer Academia, con la voce di 152 professioniste

RestartHer Academia · Huky srl Società Benefit

LA RICERCA

Le aree indagate

CHI HA RISPOSTO
46%
ha più di 50 anni

BUSINESS
50%
fattura fino a 60.000 € l'anno

TEMPO E BENESSERE
34%
ha meno di 5 ore a settimana per sé

COMPETENZE
73%
indica le relazioni come competenza chiave

TECNOLOGIA E AI
91%
vede l'AI come un'opportunità

COMMUNITY
74%
ritiene molto importante una community femminile

Un dato chiave per ciascuna area · percentuali su 152 risposte, tranne il fatturato (125 risposte)

IN SINTESI

I numeri chiave

77%

ha tra 41 e 60 anni

71%

ha vissuto un burnout, in passato o oggi

58%

indica trovare nuovi clienti come sfida di crescita

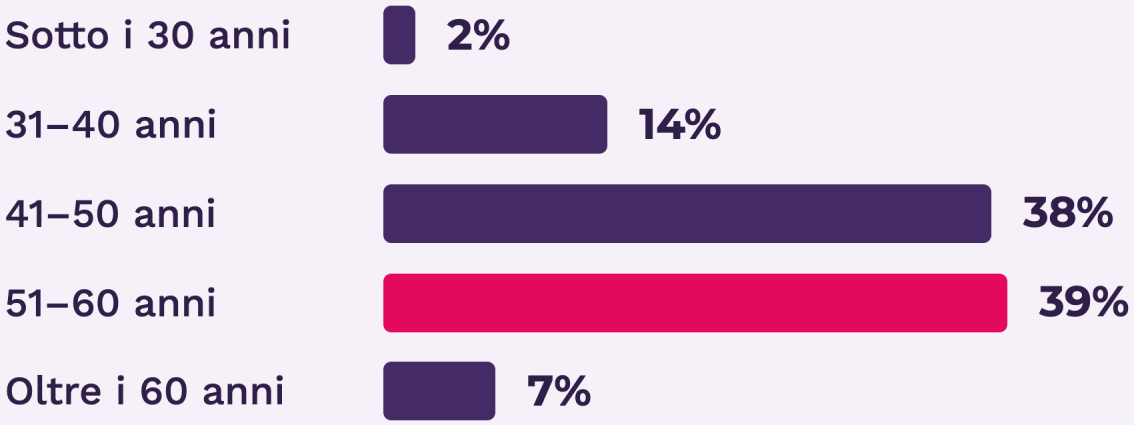
88%

usa già l’intelligenza artificiale nel lavoro

CHI HA RISPOSTO

Professioniste tra i 41 e i 60 anni

Fascia d'età (152 risposte)



Situazione professionale

74% libere professioniste

14% aspiranti lavoratrici autonome

12% imprenditrici

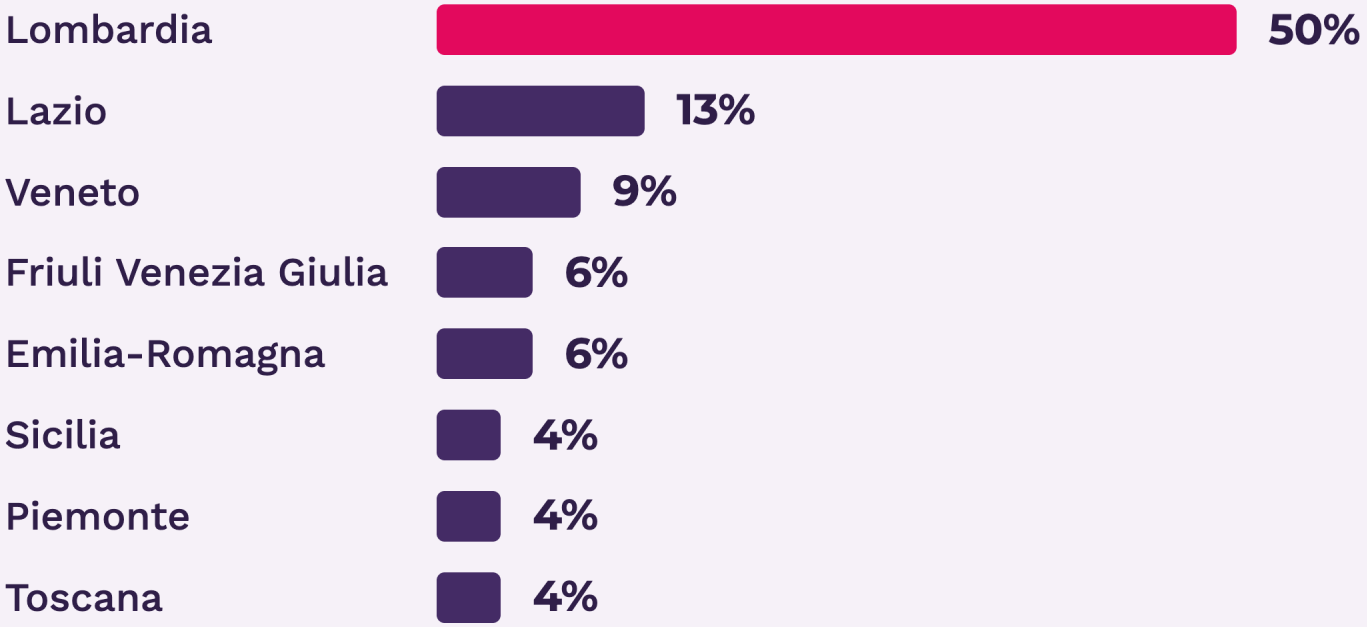
14% ha anche un lavoro dipendente

60% è autonoma da oltre 5 anni

Il 60% è calcolato sulle 134 professioniste con attività già avviata · Ricerca lavoro autonomo femminile 2026

CHI HA RISPOSTO

Una professionista su due lavora in Lombardia



Per area geografica

75% Nord

17% Centro

10% Sud e Isole

Percentuali sulle 145 risposte con una regione indicata; 8 professioniste lavorano in più regioni. Altre: Campania 5, Liguria 5, Puglia 2, Sardegna 1, Calabria 1.

CHI HA RISPOSTO

I settori in cui operano



59%

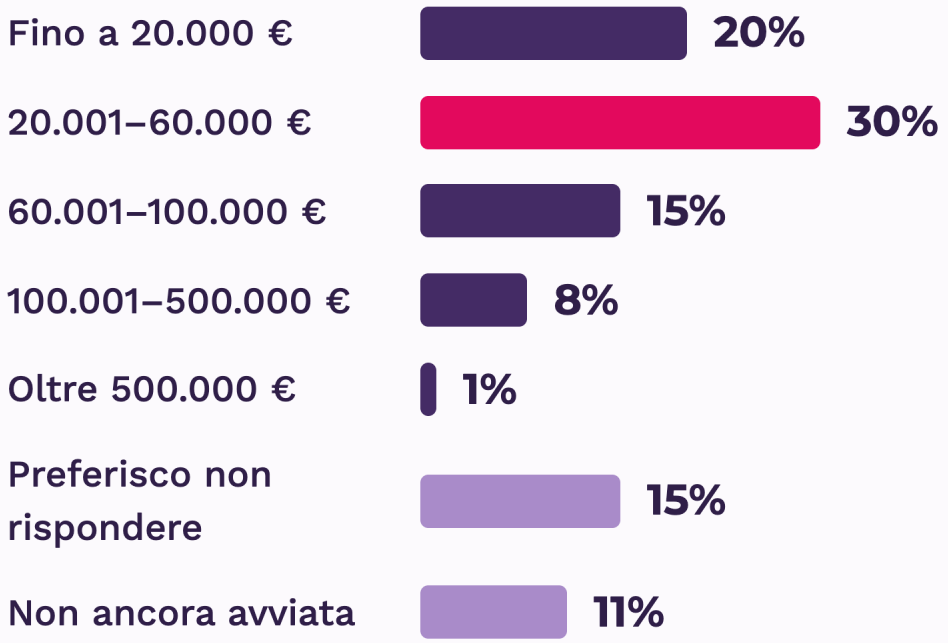
lavora nella comunicazione o nella consulenza, i due settori più rappresentati

Risposte a testo libero, raggruppate per area su 152 risposte. Alcune attività rientrano in più aree.

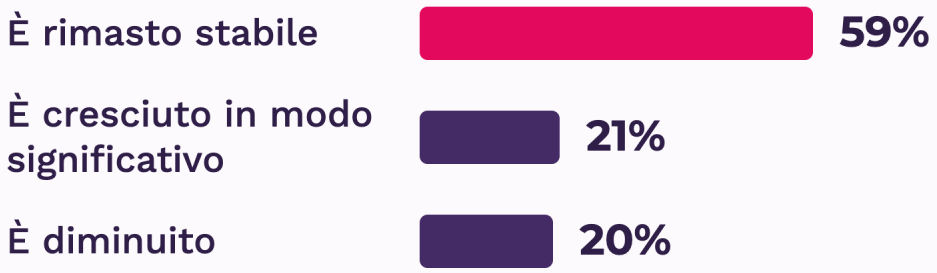
IL BUSINESS

Una su due fattura fino a 60.000 € l'anno

Fatturato annuo



Andamento nell'ultimo anno



Fatturato: 125 risposte. Andamento: 105 risposte di chi ha un'attività avviata.

IL BUSINESS

La sfida più sentita è trovare nuovi clienti



Massimo tre risposte per persona · percentuali su 152 risposte

IL BUSINESS

Nei prossimi 12 mesi: più clienti e più fatturato



Collaborazioni o assunzioni nei prossimi 12 mesi

23% prevede di sì

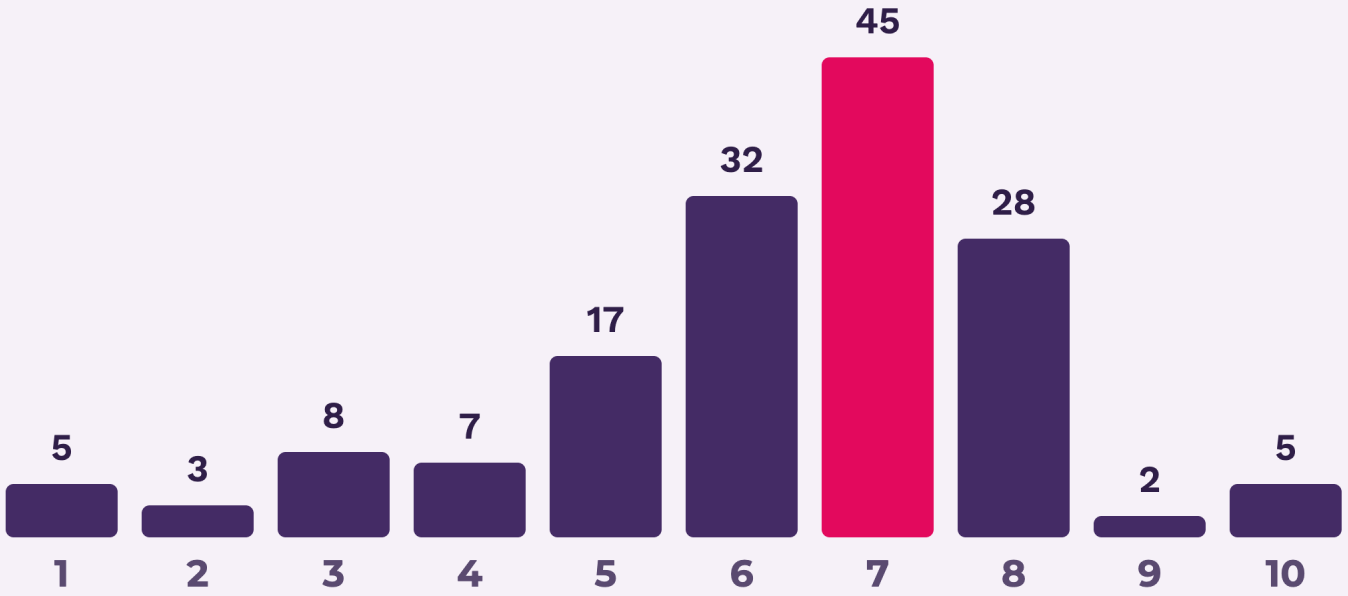
48% no

29% non lo sa ancora

Obiettivi: massimo tre risposte, percentuali su 152. Collaborazioni: 136 risposte.

TEMPO E BENESSERE

Soddisfazione per la propria attività



6,2 voto medio su 10

53% dà un voto da 7 a 10

15% dà un voto fino a 4

Numero di risposte per ciascun voto, da 1 a 10 · 152 risposte

TEMPO E BENESSERE

Lavoro, cura e spazio per sé

Lavoro

39%

lavora più di 40 ore a settimana

Casa e cura

51%

dedica più di 10 ore a settimana a casa, famiglia o caregiving

Tempo per sé

34%

ha meno di 5 ore a settimana per hobby, benessere e relazioni

Più di 20 ore a settimana per sé: 2 professioniste su 152.

TEMPO E BENESSERE

Sette su dieci hanno vissuto un burnout

71%

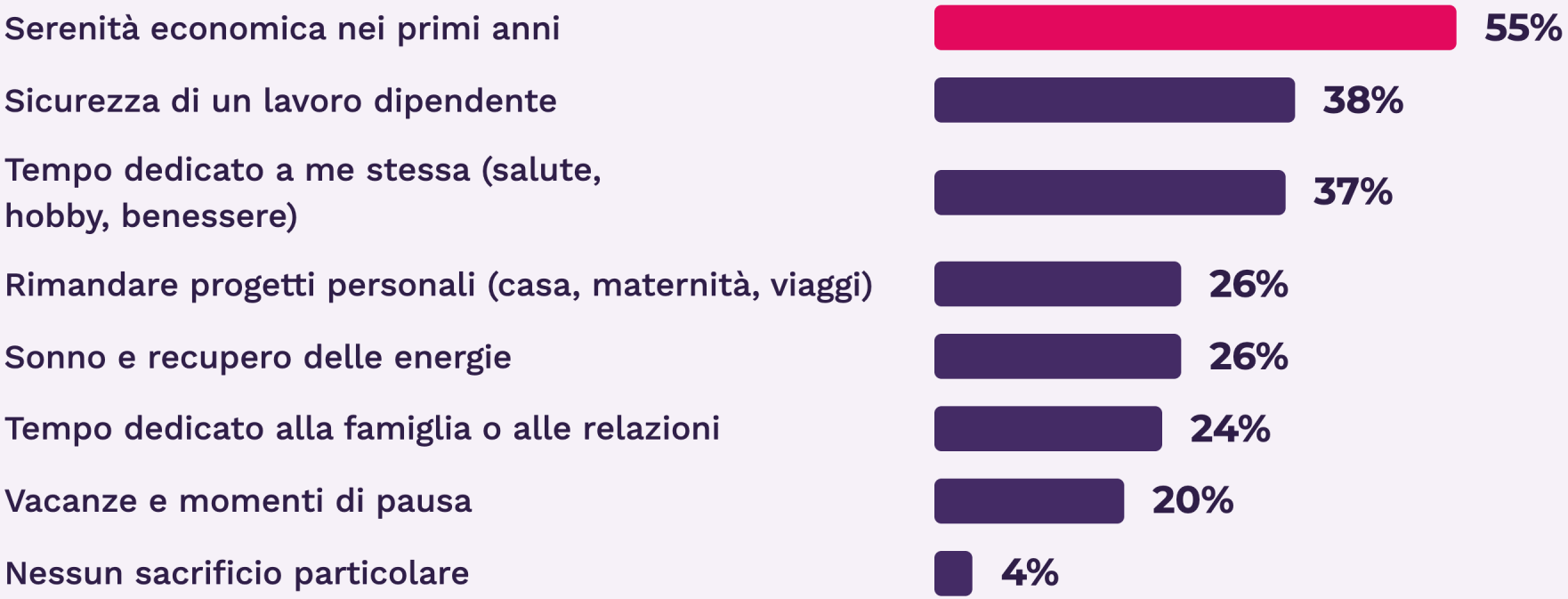
ha vissuto un burnout legato alla propria attività: il 55% in passato, il 16% lo sta vivendo oggi.



Percentuali su 152 risposte · Ricerca lavoro autonomo femminile 2026

TEMPO E BENESSERE

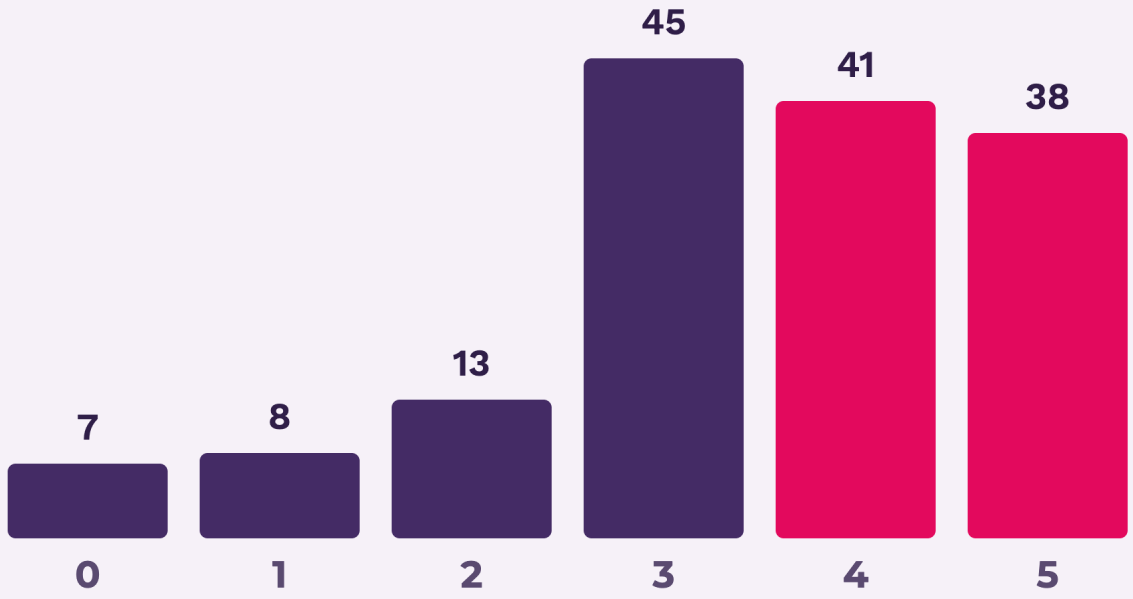
Il sacrificio più grande: la serenità economica dei primi anni



Massimo tre risposte per persona · percentuali su 152 risposte

TEMPO E BENESSERE

Quanto il genere influenza ancora il percorso professionale



52% sceglie 4 o 5

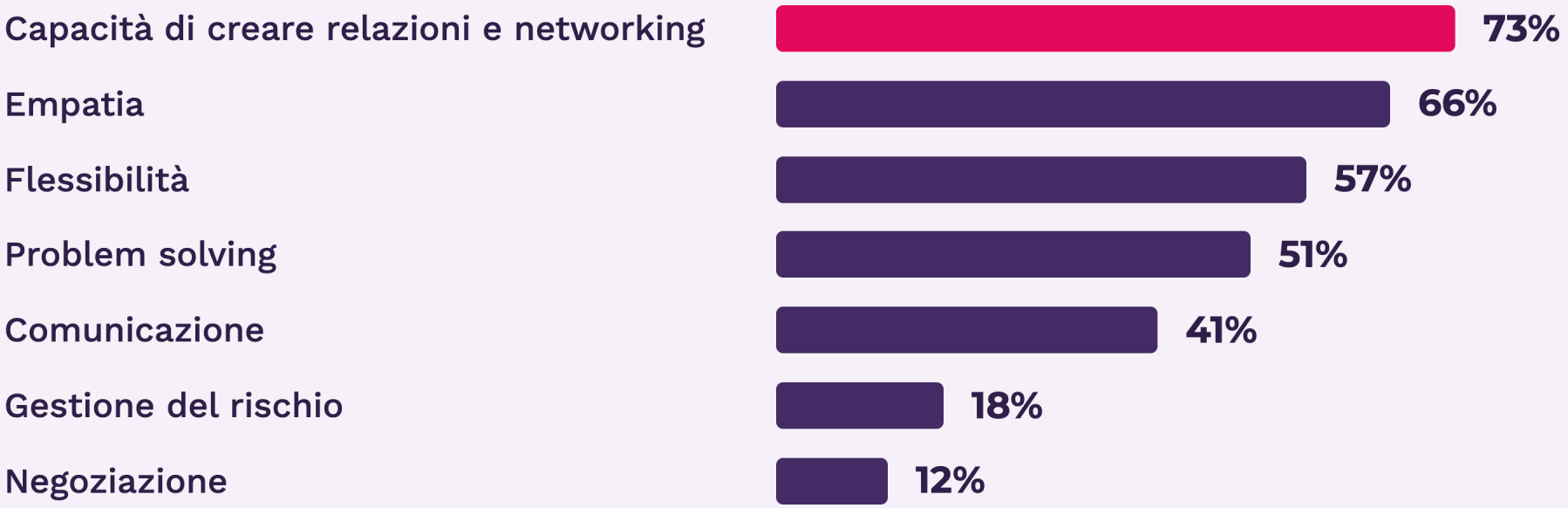
82% sceglie 3 o più

3,4 media su 5

Scala da 0 a 5, numero di risposte per ciascun valore · 152 risposte

COMPETENZE, AI E COMMUNITY

Le relazioni sono la competenza che fa crescere

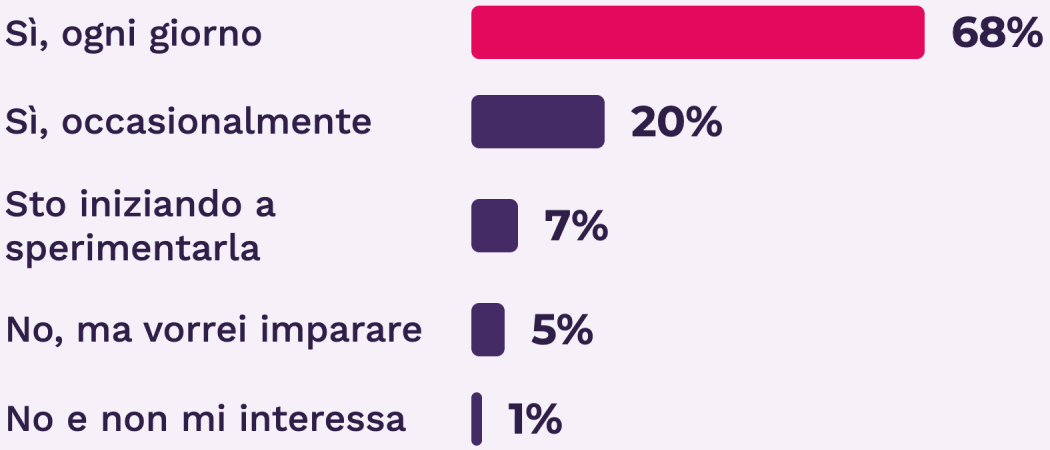


Massimo quattro risposte per persona · percentuali su 152 risposte

COMPETENZE, AI E COMMUNITY

Quasi nove su dieci usano già l'intelligenza artificiale

Utilizzo nella propria attività



91% la vede come un'opportunità

4% la vede come un rischio

DOVE PUÒ AIUTARE DI PIÙ

68% contenuti e marketing

66% analisi dei dati e ricerca

42% automazione dei processi

Percentuali su 152 risposte · aree di supporto: massimo tre risposte · 91% = grande opportunità o opportunità con criticità

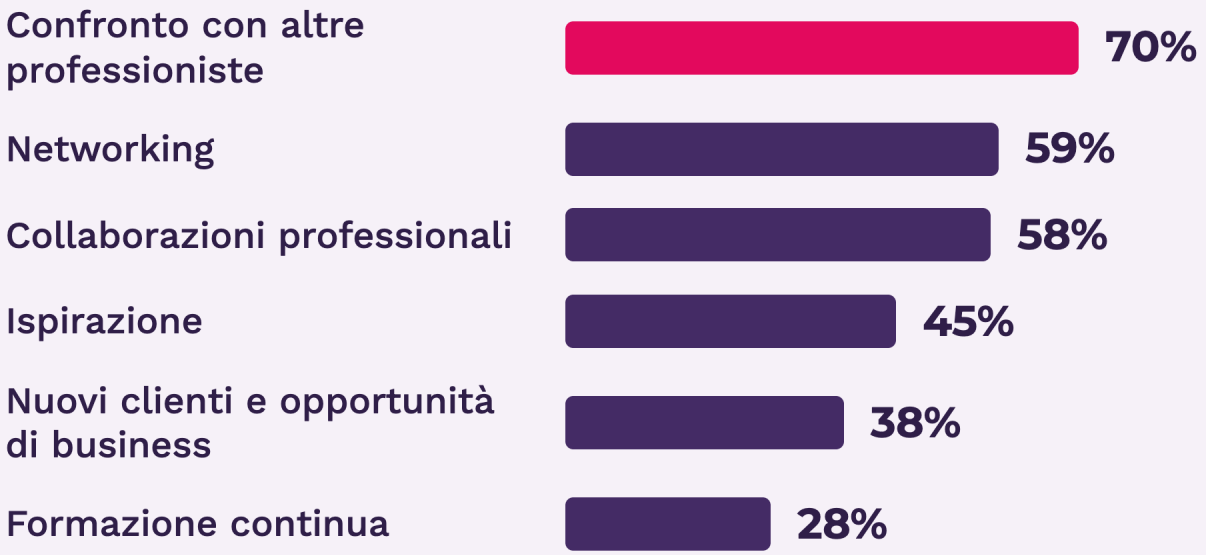
COMPETENZE, AI E COMMUNITY

Cosa cercano in una community professionale femminile

74%

ritiene molto importante farne parte (4 o 5 su una scala da 1 a 5)

Voto medio: 4,1 su 5



Cosa si cerca: massimo quattro risposte, percentuali su 152 risposte · Importanza: 4 o 5 = 112 risposte

LE RICHIESTE

Se potessi chiedere una sola cosa

Tutele fiscali e previdenziali

Meno pressione fiscale, contributi proporzionati al reddito effettivo, più stabilità economica.

Welfare e supporto alla famiglia

Servizi per l'infanzia, aiuti nella gestione della famiglia, tutele per maternità, malattia e pause dall'attività.

Reti di collaborazione e formazione

Occasioni di networking e cooperazione tra professioniste, con percorsi di formazione continua.

Riconoscimento culturale

Superare gli stereotipi di genere e dare valore sociale ed economico al lavoro autonomo femminile.

LE RICHIESTE

Le parole delle partecipanti

“La possibilità di diventare madre senza avere paura di perdere tutto ciò che ho costruito.”

Una partecipante

“Avere copertura sanitaria e per i periodi off come una lavoratrice dipendente. Alla fine anche noi come autonome produciamo valore per la società.”

Una partecipante

“Avere più occasioni di scambio e networking anche nelle città più piccole (non solo Milano e Roma).”

Una partecipante

Risposte aperte della ricerca, riportate in forma anonima

LE CONCLUSIONI

Cosa ne ricaviamo

1 **Il lavoro autonomo è una scelta matura**

Il 77% ha tra 41 e 60 anni e il 60% lavora in autonomia da oltre cinque anni.

2 **La sfida è farsi trovare e farsi capire**

Trovare clienti (58%), comunicare il proprio valore (41%) e posizionarsi (39%) guidano le sfide.

3 **Il tempo per sé è la voce che manca**

Il 71% ha vissuto un burnout e il 34% ha meno di 5 ore a settimana per sé.

4 **La rete è la risorsa che si cerca**

Le relazioni sono la prima competenza (73%) e il 74% considera molto importante una community femminile.

RESTARTHER DAY · 6 NOVEMBRE 2026

Grazie

Continuiamo la conversazione nella community di RestartHer Academia.

segreteria@restartheracademia.it