SCHEDA DEL MODULO

Cambiamenti continui: adattarsi senza esaurirsi

Modulo adattivo | ~20 min

L'adattabilità è tra le competenze in più rapida ascesa nella classifica del World Economic Forum – e quasi tre responsabili delle risorse umane su quattro notano una stanchezza da cambiamento nei loro team. È l'equivoco che questo modulo scioglie: adattarsi non significa accettare tutto. Offre tre domande per distinguere la resistenza da lasciar andare dal segnale da ascoltare, fino al caso in crescita con l'intelligenza artificiale (IA): il ruolo svuotato poco a poco della sostanza.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Ridefinire l'adattabilità: smettere di resistere a ciò che è già qui, per liberare l'energia bloccata nella tensione.

02 Distinguere tre situazioni: il disagio della novità da attraversare, il conflitto di valori che richiede un no calmo, il ruolo che perde la sua sostanza.

03 Fare chiarezza con tre domande: tensione inutile o segnale legittimo, energia liberata o esaurimento, crescere o rimpicciolirsi.

04 Ascoltare il corpo per decidere sul momento: trenta secondi per localizzare una resistenza e riconoscere quella che persiste.

DESTINATARI

Professionisti che vogliono conservare la loro energia nei cambiamenti, scegliendo quelli che li fanno crescere.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

UN ESEMPIO TRA I CASI PRATICI PROPOSTI

Da quando una collega se n'è andata, Iris, addetta alla gestione degli ordini, gestisce anche parte degli ordini della collega. Riesce a evadere tutto, ma da tre settimane rimanda i propri solleciti e dorme male. Giovedì ha un incontro individuale con il suo manager. Che cosa deve fare Iris?

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Stanchezza da cambiamento (change fatigue) – concetto documentato
- Adattabilità feconda vs iperadattamento logorante – metodo Afthonios
- 3 domande di discernimento – dalla pratica di coaching Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- World Economic Forum – «Future of Jobs Report 2025»: resilienza, flessibilità e agilità formano il 2° gruppo di competenze più richiesto, in aumento di 17 punti percentuali rispetto al 2023
- Gartner – indagine del luglio 2024 su 473 responsabili delle risorse umane: il 73% rileva una stanchezza da cambiamento nei propri team
- Gartner – la disponibilità dei dipendenti a sostenere il cambiamento è scesa dal 74% nel 2016 al 43% nel 2022
- Sonnentag & Fritz (2007) – distacco dal lavoro e recupero

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 11 novembre 2026