SCHEDA DEL MODULO

Un collega in difficoltà: aiutarlo senza sostituirti

Modulo adattivo | ~20 min

La sofferenza sul lavoro è una realtà che colleghi e manager vedono spesso per primi, senza sapere come reagire: aiutare troppo sfinisce e crea dipendenza, distogliere lo sguardo isola. Né salvataggio né evitamento: questo modulo traccia una linea precisa – riconoscere i segnali, evitare la trappola del salvatore e condurre un colloquio di sostegno in sei fasi, senza farsi carico di ciò che non ci appartiene.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere i segnali di sofferenza in un collega – comportamento, abitudini, performance, relazioni, corpo – senza fare diagnosi.

02 Individuare la trappola del salvatore (triangolo di Karpman) per aiutare senza creare dipendenza né sfinirsi.

03 Condurre un colloquio di sostegno in sei fasi, dalla constatazione condivisa al follow-up, tra pari o con un manager.

04 Porre un limite con benevolenza e indirizzare verso le risorse giuste quando la situazione va oltre l'aiuto tra colleghi.

DESTINATARI

Qualsiasi collega o manager che vede un membro del team in difficoltà e vuole aiutarlo senza sostituirsi a lui.

- **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

Koldo e Uchenna scrivono le schede prodotto di una nuova linea di lampade, da pubblicare online giovedì. Stamattina Uchenna ha confidato a Koldo: «Non finirò mai le mie schede in tempo». Koldo ha quasi finito le sue e potrebbe darle una mano. Che cosa deve fare Koldo?

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

- Triangolo di Karpman – Stephen Karpman (1968): salvatore, persecutore, vittima
- Colloquio di sostegno in 6 fasi – metodo Afthonios
- Relazione adulto-adulto e corresponsabilità – Francis Boyer, ispirata all'analisi transazionale di Eric Berne
- Griglia Afthonios delle 5 famiglie di segnali di sofferenza sul lavoro

FONTI & RIFERIMENTI

- Stephen Karpman (1968): il triangolo drammatico di Karpman
- Eric Berne – l'analisi transazionale (Genitore–Adulto–Bambino)
- Francis Boyer, L'innovation managériale en action (Eyrolles) – blog Innovation Managériale
- Carl Rogers – l'ascolto attivo

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 12 ottobre 2026