SCHEDA DEL MODULO

Essere sé stessi al lavoro: capire e superare il covering

Modulo adattivo | ~20 min

Sei lavoratori su dieci attenuano una parte di sé al lavoro – e anche la metà degli uomini bianchi eterosessuali: il covering, definito da Kenji Yoshino e misurato da Deloitte, non riguarda solo le minoranze. Sfinisce e intacca l'impegno. Il modulo traccia il confine tra adattamento scelto e covering subito, poi fornisce tre gesti che ogni collega può mettere in pratica da domani.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere il covering: attenuare una parte di sé – origini, salute, età, vita privata – per mimetizzarsi meglio.

02 Distinguere l'adattamento scelto, contratto sociale legittimo, dal covering subito, dettato dalla paura del giudizio.

03 Misurare quanto costa il covering: sfinimento, impegno in calo e un circolo vizioso che spinge il collega successivo a nascondersi.

04 Agire sui tre livelli: nominare la pressione che si sente, dare l'esempio quando si guida un team, adottare i tre gesti da collega.

DESTINATARI

Chiunque voglia mostrarsi al lavoro per ciò che è, e manager che vogliono un clima in cui ognuno lo osi.

- **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.

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

- Covering – Kenji Yoshino, New York University (NYU)
- Adattamento scelto e covering subito a confronto – metodo Afthonios
- Uscire dal covering su tre livelli (sé, manager, collega) – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Kenji Yoshino – professore di diritto alla New York University (NYU), autore di Covering (2006), all'origine del concetto
- Deloitte (con Christie Smith e Kenji Yoshino) – studio sul covering: circa il 60% dei dipendenti dichiara di praticarlo
- Deloitte – il 74% dei dipendenti ne subisce un impatto negativo, il 54% un danno alla propria capacità di lavorare bene
- Deloitte / NYU (2023–2024) – covering, autenticità e benessere al lavoro

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026