SCHEDA DEL MODULO

Disconnettersi davvero: sera, ferie e ore di concentrazione

Modulo adattivo | ~20 min

Undici paesi europei e l'Australia hanno sancito per legge il diritto alla disconnessione: il tema non è più una comodità individuale. Uno studio aggiunge un dato illuminante: la cosa più sfinente non è rispondere la sera, ma restare in allerta, pronti a rispondere. Questo modulo protegge tre momenti – la sera, le ferie, fasce di concentrazione durante la giornata – e fa della disconnessione una cultura di team, a partire dal manager.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere che cosa rende difficile disconnettersi – pressioni interne ed esterne, lavoro da remoto, cultura, notifiche – e quanto costa.

02 Proteggere lo stacco della sera e delle ferie con rituali di chiusura, sull'esempio delle misure di organizzazioni pioniere.

03 Negoziare fasce di lavoro profondo durante la giornata, annunciate al team, per la qualità del lavoro e contro la fatica mentale.

04 Introdurre una cultura di team della disconnessione: invio programmato, diritto a non rispondere, ferie rispettate, patto e check-out di fine giornata.

DESTINATARI

Chiunque sia molto coinvolto nel lavoro e voglia preservare serate, ferie e concentrazione, e i manager che danno il tono.

- **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

Venerdì Sabrine era in ferie. Lunedì mattina trova un messaggio inviato venerdì dal suo manager: «La scheda del nuovo prodotto non va, bisogna rivederla». Non è indicata alcuna scadenza. Sabrine aveva previsto di dedicare quel lunedì agli ordini dei negozi. Che cosa deve fare Sabrine?

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

- Lavoro profondo (deep work) – concetto reso popolare da Cal Newport
- Tre momenti di disconnessione – metodo Afthonios
- Patto di team / check-out di fine giornata – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Gallup – «State of the Global Workplace»: il 41% dei dipendenti dichiara un forte stress quotidiano; i manager sono particolarmente esposti all'esaurimento professionale
- Australia – legge sul diritto alla disconnessione (Fair Work Legislation Amendment), in vigore da agosto 2024 per le grandi imprese
- Eurofound – nel primo semestre 2024, undici Stati membri dell'UE avevano una normativa sul diritto alla disconnessione
- Volkswagen – server di posta disattivato per i dipendenti non quadri tra le 18.15 e le 7 del mattino

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 5 ottobre 2026