SCHEDA DEL MODULO

Perché corri sempre al lavoro: ego, paura e controllo

Modulo adattivo | ~20 min

Cinquant'anni fa si aveva già molto da fare, eppure le giornate correvano meno veloci. Il punto quindi non è il carico, ma ciò che ci spinge ad accettare sempre più riunioni, progetti, impegni. Questo modulo va a cercare i tre motori interiori di questa corsa e dà gesti semplici per riprendere il controllo della propria agenda e dei propri sì.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere le tre forze che spingono ad accettare sempre di più al lavoro: ricerca di riconoscimento, paure, bisogno di controllo.

02 Distinguere gli impegni professionali scelti, che nutrono, da quelli che si subiscono – e osare disimpegnarsi dai secondi.

03 Smascherare la paura dietro un «non ho scelta» – cosa rischio davvero? – poi osare dire di no, o chiedere aiuto.

04 Riservare ogni giorno una breve fascia di vuoto creativo, senza riunioni né progetti: spesso è lì che nascono le idee migliori.

DESTINATARI

Manager e collaboratori che accettano sempre di più – e intuiscono che non dipende solo dal carico di lavoro.

- **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

- Modello delle «3 forze che ci fanno correre» (ricerca d'identità/ego, paure, bisogno di controllo) – metodo Afthonios, sulla scia di Brené Brown
- Vulnerabilità accettata come coraggio e non come debolezza (Brené Brown, Daring Greatly, 2012)
- Driver dell'analisi transazionale (Taibi Kahler)
- Riformulazione «obbligo = paura travestita» – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Brené Brown (Università di Houston), Daring Greatly, 2012, e conferenza TED 2010: la vulnerabilità è un atto di coraggio, non una debolezza
- Wilson et al., Science: il disagio di restare soli senza fare nulla
- Bellezza, Gino & Keinan, Journal of Consumer Research: la «busyness» ostentata come simbolo di status sociale
- Sonnentag & Fritz (2007) – distacco dal lavoro e recupero

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026