SCHEDA DEL MODULO

Equilibrio vita-lavoro: difendi i tuoi limiti

Modulo adattivo | ~20 min

Lavorare 55 ore a settimana aumenta di circa un terzo il rischio di ictus: lo hanno dimostrato l'OMS e The Lancet. Porre dei limiti non è quindi una questione di comodità. Frasi esatte da pronunciare, senza scuse né giustificazioni: è ciò che offre questo modulo, con la tecnica del disco rotto per tenere testa a un rifiuto e la conversazione sul «chi fa cosa» da avere con il proprio manager come con i propri cari.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Formulare un limite chiaro senza scusarsi né giustificarsi: orari, carico di lavoro, riunioni, diritto alla disconnessione.

02 Mantenere la propria posizione di fronte a un rifiuto grazie al disco rotto, e appoggiarsi ad alleati tra i colleghi.

03 Riconoscere la parte di sovraccarico che ci si impone da sé, per perfezionismo o per bisogno di controllare tutto.

04 Condurre la conversazione sul «chi fa cosa» con il proprio partner come con il proprio manager, senza rimproveri né atteggiamento da vittima.

DESTINATARI

Chiunque voglia porre i propri limiti al lavoro e negoziare una ripartizione più equa dei compiti.

- **Prerequisito:** Equilibrio vita-lavoro: smetti di voler fare tutto

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

Ahmed chiede a Farah, sua collega, di rileggere oggi il modulo di iscrizione che ha preparato. Farah deve completare oggi l'invio delle convocazioni, ma domani avrà tempo per rileggerlo. Ahmed aspetta la risposta di Farah. Quale messaggio può inviargli Farah?

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

- Tecnica del disco rotto (Manuel J. Smith, 1975)
- Assertività / affermazione di sé, ispirata al training assertivo (A. Salter, J. Wolpe)
- Atteggiamento da Adulto / uscita dal ruolo di vittima, ispirato all'Analisi Transazionale (Eric Berne) e al triangolo di Karpman
- Metodo Afthonios delle frasi tipo per porre dei limiti senza scuse né giustificazioni

FONTI & RIFERIMENTI

- Kivimäki et al., The Lancet: lavorare 55 ore a settimana o più aumenta del 33% il rischio di ictus (meta-analisi su oltre 600.000 persone), confermato da OMS/OIL (+35%)
- OCSE, banca dati sull'uso del tempo: le donne dedicano circa 2 ore al giorno in più rispetto agli uomini al lavoro domestico non retribuito
- Diritto alla disconnessione: legge in Francia (2017), in Australia (2024) e in una quindicina di paesi in totale
- Seibert, Wang & Courtright, Journal of Applied Psychology (2011) – autonomia dei collaboratori ed efficacia dei team

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 9 novembre 2026