SCHEDA DEL MODULO

Equilibrio vita-lavoro: smetti di voler fare tutto

Modulo adattivo | ~20 min

Le giornate traboccano, e la prima variabile di aggiustamento siamo noi stessi. Questo modulo parte da una constatazione senza giri di parole: l'equilibrio non si conquista organizzandosi meglio, richiede di rinunciare. Offre tre appoggi concreti – scegliere tra le richieste, passare il testimone a un collega come a un'intelligenza artificiale (IA) senza perdere il tempo guadagnato e rendere non negoziabili alcuni momenti riservati a sé. Ricorda anche al manager che un team si concede l'equilibrio solo se lui stesso se lo concede.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Distinguere le proprie priorità dai propri obblighi, poi smistare le richieste ricevute: accettare, declinare, delegare o rinviare.

02 Separare ciò che è davvero urgente da ciò che è solo rumoroso, e comunicare le proprie scelte senza giustificarsi troppo.

03 Passare il testimone senza sensi di colpa: affidare a un collega, automatizzare ciò che pesa, senza scivolare in una supervisione permanente.

04 Proteggere un tempo per sé come un impegno non negoziabile, e concederlo al proprio team quando lo si gestisce.

DESTINATARI

Chiunque voglia decidere della propria agenda, e manager garanti dell'equilibrio del proprio team.

- **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

Cenk, che gestisce i viaggi scolastici, deve finire entro venerdì le pratiche di diverse classi, ma da solo non ce la farà. Firdaous, una collega, ha finito le sue pratiche e non ha scadenze questa settimana. Però Firdaous sembra stanca, e Cenk detesta disturbare. Che cosa deve fare Cenk?

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

- Teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan), per i criteri dell'equilibrio tra vita e lavoro
- Distinzione «davvero urgente o che fa solo rumore», ispirata alla matrice di Eisenhower
- Metodo Afthonios delle 3 chiavi dell'equilibrio (scegliere/rinunciare, passare il testimone, riservarsi del tempo)
- Metodo Afthonios della griglia per smistare le richieste (accettare / rifiutare / delegare / rimandare)

FONTI & RIFERIMENTI

- Deci & Ryan, teoria dell'autodeterminazione (1985/2000): tre bisogni fondamentali – autonomia, competenza, relazioni sociali
- Matrice di Eisenhower (urgente/importante), per stabilire le priorità
- Bronnie Ware, «The Top Five Regrets of the Dying» (blog 2009, libro 2011)
- Sonnentag & Fritz (2007) – distacco dal lavoro e recupero

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 1 novembre 2026