SCHEDA DEL MODULO

Felicità al lavoro: cinque leve che dipendono da te

Modulo adattivo | ~20 min

Si è parlato a lungo di stress e burnout, raramente di ciò che rende felici – e la salute mentale, il lavoro ibrido e l'intelligenza artificiale (IA) rendono la domanda inevitabile. La «felicità al lavoro» è stata spesso uno slogan aziendale, o è stata ridotta alle condizioni materiali. Questo modulo va più in profondità: ne fa un atteggiamento personale che si coltiva, con modelli collaudati, cinque leve concrete e il coraggio di agire su ciò che dipende da sé.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere la felicità al lavoro come un atteggiamento personale che si coltiva, distinto dallo slogan aziendale.

02 Individuare le proprie fonti di felicità con due modelli: le cinque dimensioni PERMA e il trio motivazione, piacere, soddisfazione.

03 Agire su cinque leve concrete: il senso, le relazioni, l'autonomia, il riconoscimento e l'equilibrio di vita.

04 Osare i tre atti di coraggio che nutrono questa felicità: esprimere i propri bisogni, porre limiti e talvolta aprirsi a un altro orizzonte.

DESTINATARI

Tutte le persone per cui una buona giornata di lavoro comincia con slancio, si vive con piacere e si chiude con orgoglio.

- **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 PERMA – Martin Seligman, psicologia positiva (Università della Pennsylvania)
- Cinque leve significato–relazioni–autonomia–riconoscimento–equilibrio – Catherine Testa; parte autonomia/relazioni/significato ispirata alla teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan)
- Il flow – ispirato a Mihály Csíkszentmihályi
- I tre coraggi (esprimere i propri bisogni, porre dei limiti, andarsene) – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger): le relazioni predicono il benessere meglio del contenuto delle mansioni
- Microsoft – «Work Trend Index»: il 55% dei lavoratori ibridi si sente più solo, il 59% ha meno amicizie sul lavoro
- Martin Seligman (Università della Pennsylvania) – modello PERMA, «Flourish» (2011)
- Gallup – item Q12: il riconoscimento settimanale è legato a un coinvolgimento nettamente più alto

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026