SCHEDA DEL MODULO

Chi parla al posto tuo? Genitore, Adulto, Bambino al lavoro

Modulo adattivo | ~20 min

Un rimprovero, e la conversazione deraglia: uno fa la morale, l'altro si scusa di tutto o si irrigidisce – la scena si ripete, estenuante, senza risolvere nulla. Questo modulo mette nelle mani di ciascuno la griglia di Eric Berne, fondatore dell'analisi transazionale: riconoscere quale dei tre stati – Genitore, Adulto, Bambino – ha preso la parola, scegliere quello adatto e uscire dalle coppie-trappola che imprigionano manager e collaboratori.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Distinguere i tre stati dell'io dell'analisi transazionale – Genitore, Adulto, Bambino – e i loro volti.

02 Riconoscere lo stato che ha preso la parola, in sé come nell'altro, soprattutto quando la relazione si tende.

03 Tornare all'Adulto – i fatti e i bisogni – per uscire dalle coppie-trappola che bloccano gli scambi.

04 Mobilitare il Bambino libero per sdrammatizzare e far circolare aria, con gli altri come con la propria voce interiore.

DESTINATARI

Chiunque voglia scambi da adulto ad adulto sul lavoro, anche quando la situazione si fa tesa.

- **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

- Analisi transazionale – stati dell'Io Genitore-Adulto-Bambino – Eric Berne (fondatore dell'analisi transazionale)
- Sottostati Genitore normativo / affettivo, Bambino sottomesso / ribelle / libero – modello standard dell'analisi transazionale

FONTI & RIFERIMENTI

- Eric Berne – fondatore dell'analisi transazionale, «A che gioco giochiamo» (1964)
- Modello dei tre stati dell'Io (Genitore, Adulto, Bambino) – quadro standard dell'analisi transazionale, documentato dall'IFAT (Institut français d'Analyse Transactionnelle)
- Eric Berne (1961) – Transactional Analysis in Psychotherapy
- Acey Choy (1990) – The Winner's Triangle, alternative ai ruoli del triangolo drammatico

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026