SCHEDA DEL MODULO

Smetti di rincorrere il tempo: sceglilo, non subirlo

Modulo adattivo | ~20 min

Rincorrere il tempo è diventato l'esperienza comune del lavoro moderno – e l'intelligenza artificiale (IA), che restituisce ore ogni settimana, non risolve nulla: quel tempo liberato si riempie da solo se nessuno decide. Lontano dalle cassette degli attrezzi sulle priorità, questo modulo lavora sul rapporto con il tempo stesso: il tempo vissuto come percezione, le stagioni dei cicli professionali secondo Frederic Hudson, il valore del vuoto creativo e la decisione consapevole sul tempo che la tecnologia ci restituisce.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere che il tempo vissuto è una percezione, che si dilata o si contrae secondo il nostro stato interiore.

02 Riconoscere la stagione professionale che si sta attraversando – estate, autunno, inverno, primavera – con la griglia di Frederic Hudson.

03 Concedersi momenti di vuoto senza sensi di colpa, perché sono il terreno fertile della creatività.

04 Decidere con consapevolezza come usare il tempo restituito dall'IA, invece di lasciare che si riempia da solo.

DESTINATARI

Chi rincorre la propria agenda e vuole riprendere in mano il proprio tempo.

- **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

- Stato di «flow», ispirato a Mihaly Csikszentmihalyi
- Ciclo di rinnovamento in 4 stagioni (Frederic Hudson, Hudson Institute)
- Legge di Parkinson (C. N. Parkinson)
- Blocco in agenda del tempo liberato dall'intelligenza artificiale (IA), appuntamento con sé stessi – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- LSE × Protiviti, 2025: 7,5 ore a settimana liberate dall'IA, pari a una giornata di lavoro
- Adecco Group, 2024: tempo risparmiato grazie all'IA, in media circa 1 ora al giorno (35.000 lavoratori, 27 paesi)
- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow, 1990: stato di «flow»
- Baird et al. (2012) – vagabondaggio mentale e incubazione creativa

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026