SCHEDA DEL MODULO

Gestire le emozioni al lavoro

Modulo adattivo | ~20 min

«Stressato» è spesso l'unica parola ammessa sul lavoro per dire che qualcosa non va – una parola contenitore in cui irritazione, inquietudine e scoraggiamento si confondono, mentre non richiedono la stessa risposta. Questo modulo insegna prima a dare un nome preciso a ciò che si prova, con la granularità emotiva di Lisa Feldman Barrett. Dà poi tre leve – ambiente, corpo, pensieri – e una mappa originale, gli ascensori emotivi, in cui l'antidoto si trova nella diagonale opposta.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Nominare con precisione i propri stati anziché mettere tutto sotto «stressato», e distinguere emozione e giudizio.

02 Riappropriarsi delle proprie emozioni: uno stato che si prova, non un'identità né la colpa dell'altro.

03 Azionare le tre leve di regolazione: l'ambiente che si può cambiare, il corpo e i pensieri che ci si racconta.

04 Individuare il proprio ascensore emotivo abituale e puntare alla diagonale opposta per cambiare stato senza giudicarsi.

DESTINATARI

Chiunque voglia capire cosa gli dicono le proprie emozioni sul lavoro e saper cambiare stato quando serve.

- **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

- Ascensori emotivi (2 assi piacevole/spiacevole, energia alta/bassa) – metodo Afthonios, vicino al modello circonflesso dell'affetto
- Granularità emotiva – Lisa Feldman Barrett (neuroscienziata, Northeastern University)
- Distanziamento / dialogo interiore con il proprio nome («distanced self-talk») – Ethan Kross (University of Michigan)

FONTI & RIFERIMENTI

- Lisa Feldman Barrett (neuroscienziata, Northeastern University) – granularità emotiva: dare un nome preciso ai propri stati emotivi migliora la regolazione
- Ethan Kross (psicologo, University of Michigan), Journal of Personality and Social Psychology (2014) – parlarsi in terza persona aiuta a prendere distanza e favorisce la regolazione emotiva
- Epitteto (filosofo stoico, I-II secolo), Manuale – «Non sono le cose a turbare gli uomini, ma le opinioni che ne hanno»
- Lieberman et al. (2007) – dare un nome alle emozioni e regolazione emotiva

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026