SCHEDA DEL MODULO

«Non è come voglio io»: gestire l'impazienza nel team

Modulo adattivo | ~20 min

Tutto va più veloce – i messaggi, le consegne, gli strumenti – e la mente si abitua a questa obbedienza immediata: quando una pratica non avanza o un collega non lavora come noi, la tensione sale e la collaborazione si incrina. L'impazienza non si riduce a una questione di gestione del tempo: questo modulo distingue due impazienze molto diverse, quella dei tempi e quella verso l'altro, e fornisce tre pratiche concrete per ciascuna.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Osservare la mente quando l'impazienza sale, per tornare a scegliere come rispondere.

02 Distinguere le due impazienze del lavoro: quella che riguarda i tempi, quella che riguarda il modo di fare dell'altro.

03 Prevenire l'impazienza legata ai tempi accordandosi sul risultato, negoziando la scadenza e concordando un aggiustamento.

04 Uscire dal riflesso della critica dicendo le proprie aspettative senza giudizio, ascoltando l'altro e accettandone la diversità.

DESTINATARI

Colleghi, manager e team di progetto che vogliono mantenere rapporti sereni quando il tempo stringe o i metodi sono diversi.

- **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

- Osservare la mente – ispirato a Eckhart Tolle, Il potere di adesso (1997)
- Impazienza legata al tempo e verso l'altro – metodo Afthonios
- Concordare in anticipo il risultato e la scadenza – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Sarah A. Schnitker – «An examination of patience and well-being», The Journal of Positive Psychology (2012)
- Kate Sweeny – Psicologia dell'attesa e dell'incertezza, University of California, Riverside
- Eckhart Tolle – Il potere di adesso (1997)
- James Gross (1998) – i processi di regolazione emotiva

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026