SCHEDA DEL MODULO

Tra il sì e il no: capire i conflitti interiori

Modulo adattivo | ~20 min

Quasi un adulto su tre si dice sommerso dalle decisioni. Il modulo spiega l'indecisione con un meccanismo raramente consapevole: i nostri aspetti, quelle parti di noi nate dall'esperienza, che difendono sicurezza, libertà o riconoscimento e si scontrano a ogni bivio – e il Giudice interiore, che condanna più di quanto illumini. Mostra come queste tensioni si proiettino nelle discussioni di team, sull'intelligenza artificiale (IA) o sul telelavoro, e apre la strada per tornarne padroni.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere l'origine dell'indecisione: aspetti di sé, nati dall'esperienza, che si oppongono a ogni scelta importante.

02 Individuare i propri aspetti in conflitto con tre domande: quali si fanno la guerra, cosa difendono, quali si stanno nutrendo.

03 Smascherare il Giudice interiore, voce che condanna senza illuminare e alimenta il conflitto anziché risolverlo.

04 Riconoscere le proprie tensioni proiettate nei dibattiti del team, per contribuire al confronto sano descritto da Lencioni.

DESTINATARI

Chiunque voglia decidere con chiarezza, facendo pace con le proprie voci interiori contraddittorie.

- **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.

UN ESEMPIO TRA I CASI PRATICI PROPOSTI

Il manager di Rima le propone un nuovo cliente con i conti in disordine, al posto di due clienti che segue da tempo e che si fidano di lei. Da tre giorni Rima confronta il carico di lavoro senza decidersi. Deve rispondere entro lunedì. Che cosa deve fare Rima?

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

- Conflitto interiore / aspetti di sé (padroni vs ostaggi) – metodo Afthonios, vicino all'approccio delle «parti interne» (correnti IFS / Voice Dialogue)
- Confronto sano – Patrick Lencioni (The Five Dysfunctions of a Team)
- Il Giudice – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- American Psychological Association – «Stress in America 2021» (Harris Poll, 3.035 adulti): il 32% degli adulti dichiara di essere a volte così stressato da faticare a prendere decisioni elementari
- CPP Global (oggi The Myers-Briggs Company) – «Workplace Conflict»: l'85% dei lavoratori nel mondo vive conflitti sul lavoro, in misura più o meno ampia
- Patrick Lencioni – «The Five Dysfunctions of a Team»: la paura del conflitto è una disfunzione importante, e il «confronto sano» è una condizione della performance collettiva
- James Gross (1998) – i processi di regolazione emotiva

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 7 ottobre 2026