SCHEDA DEL MODULO

# Lavoro ibrido: trova il tuo ritmo tra casa e ufficio

Modulo adattivo | ~20 min

Più di otto lavoratori su dieci preferiscono l'ibrido – eppure Gallup descrive un paradosso: a distanza cresce il coinvolgimento, e cresce anche il malessere. Il modulo dà al collaboratore le chiavi del suo equilibrio: scegliere i giorni in base alle sue attività, al suo profilo e al ritmo del team invece che a caso, coltivare la relazione senza aspettare che arrivi e fissare l'ora in cui la giornata finisce – perché a casa nessuno fischierà la fine al posto suo.

## OBIETTIVI DIDATTICI

01 Scegliere i giorni consapevolmente: in base alle attività, al profilo, ai momenti di vita – e ai giorni in cui c'è il team.

02 Coltivare la relazione a distanza senza aspettare che altri la organizzino, conoscendo ed esprimendo il proprio bisogno.

03 Prevenire i malintesi dello scritto: appena uno scambio si fa teso, passare alla videochiamata o alzare il telefono.

04 Gestire i due confini del proprio tempo: mettersi al lavoro con piccoli gesti rituali e fermarsi a un'ora stabilita.

## DESTINATARI

Chiunque lavori in ibrido e voglia un ritmo al servizio del lavoro, delle relazioni e delle sue serate.

- **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

Nei giorni in cui lavora da casa, Yasemin, dietista, si è fissata lo stesso orario di fine giornata che ha in ufficio. Questo martedì, a quell'ora, le resta da finire un menu per una paziente: circa un'ora di lavoro, per un invio previsto venerdì. Che cosa dovrebbe fare Yasemin?

## 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

- Giornate di ancoraggio – pratica documentata di organizzazione del lavoro ibrido
- Lavoro ibrido, scelta del ritmo in base a profili/attività/fasi della vita – metodo Afthonios
- Responsabilizzazione – metodo Afthonios

### FONTI & RIFERIMENTI


- Owl Labs, «State of Hybrid Work 2025» (Regno Unito) – il 93% dei dipendenti intraprenderebbe un'azione concreta (ricerca di un altro lavoro, compensazione economica, dimissioni) se gli venisse tolta la flessibilità
- Accenture – studio su 9.326 lavoratori: l'83% preferisce un modello ibrido, preferenza confermata da McKinsey e dal World Economic Forum
- Gallup – paradosso del lavoro da remoto: maggiore coinvolgimento, ma minore benessere e peggiore salute mentale nella vita quotidiana
- IWG / Censuswide, indagine sul lavoro ibrido (2025) – flessibilità, spostamenti e benessere dei dipendenti



Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 31 ottobre 2026