SCHEDA DEL MODULO

Pianificare con realismo: una settimana che regge

Modulo adattivo | ~20 min

I planning pieni al 100% non reggono più: il lavoro è diventato interdipendente, l'intelligenza artificiale (IA) stravolge le stime e l'attenzione sostenuta si avvicina al minuto secondo Gloria Mark. Il modulo sostituisce l'ambizione con il realismo: una giornata pianificata al 60-70%, blocchi che proteggono la concentrazione, le dipendenze integrate in anticipo, l'adattamento senza sensi di colpa – e un'avvertenza: il tempo guadagnato con l'IA non deve pesare sul planning dei colleghi.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere perché il planning pieno al 100% deraglia: interdipendenza, stime mutevoli, attenzione ridotta.

02 Costruire la settimana in due tempi – visione settimanale, adattamento quotidiano – dopo aver fissato le priorità.

03 Applicare le quattro chiavi: riempire al 60-70%, ragionare per blocchi, integrare le dipendenze, adattare senza sensi di colpa.

04 Collegare agenda, gestione delle attività e canale del team, e far pianificare l'IA senza produrre workslop.

DESTINATARI

Chiunque voglia un planning che lo aiuti davvero ad andare avanti, da solo come in un team interdipendente.

- **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

Martedì il manager di Mariano vorrebbe per venerdì le planimetrie di evacuazione del prossimo piano; la data può ancora cambiare. Il piano è grande quanto gli ultimi due curati da Mariano; il tempo impiegato è registrato nello strumento di monitoraggio. Il manager chiede se venerdì è possibile. Cosa risponde Mariano?

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

- Attenzione continua in forte calo (circa un minuto) — Gloria Mark (UC Irvine)
- Workslop — Stanford e BetterUp
- Regola del 60-70% di riempimento dell'agenda — principio Afthonios
- Time-blocking / blocchi concentrazione, coordinamento, risposte — metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Stanford (Social Media Lab) e BetterUp Labs — studio 2025 sul «workslop»: il 40% dei dipendenti ne ha ricevuto nell'ultimo mese, costo medio di circa 2 ore per episodio (Harvard Business Review, settembre 2025)
- Gloria Mark (University of California, Irvine) — la durata media dell'attenzione davanti a uno schermo prima di un'interruzione è scesa a circa 47 secondi («Attention Span»)
- Vogel, Rodell & Agolli — Journal of Applied Psychology: la pianificazione quotidiana migliora il coinvolgimento e la prestazione
- Gollwitzer & Sheeran (2006) — piani «se… allora…» e passaggio all'azione

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 31 ottobre 2026