SCHEDA DEL MODULO

Zona di comfort addio: prendere gusto al cambiamento

Modulo adattivo | ~20 min

Restare nella propria zona di comfort non è mai stato così rischioso: il mondo si muove troppo in fretta, con l'intelligenza artificiale (IA) in testa, per potercisi ancora installare. Il più delle volte sono le nostre stesse certezze e inquietudini a rinchiuderci lì. Questo modulo va oltre l'abituale invito a «uscire dalla propria zona di comfort». Opera un vero ribaltamento: non si tratta più di uscirne ogni tanto, ma di coltivare il gusto del movimento continuo, scegliendo la distensione anziché la tensione.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere perché la zona di comfort rassicura ma può diventare una prigione, e individuare le scuse che ci trattengono lì.

02 Attivare le quattro leve per uscirne: fiducia, desiderio ritrovato, andare avanti con le paure, scontro con la realtà.

03 Passare all'azione con tre strategie: i piccoli passi, il salto nel vuoto, il sostegno dei mentori.

04 Coltivare il gusto del movimento nell'era dell'IA, restando curiosi del cambiamento anziché opporvi resistenza.

DESTINATARI

Chi sente che il proprio futuro non si giocherà nella sua zona di comfort.

- **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

- Griglia delle 4 leve per uscire (fiducia, intuizione/desiderio, avanzare con le proprie paure, urto della realtà) – metodo Afthonios, ispirato a S. Jeffers (1987)
- 3 strategie d'azione (piccoli passi, salto nel vuoto/punto di non ritorno, mentori) – metodo Afthonios; piccoli passi ispirati al kaizen (M. Imai, R. Maurer)
- Zona di comfort / zona di apprendimento – Learning Zone Model (T. Senninger, sulla base della zona di sviluppo prossimale di Vygotskij)
- Domanda d'oro «che cosa farei se non avessi più paura?» – ispirata a S. Johnson, «Chi ha spostato il mio formaggio?» (1998)

FONTI & RIFERIMENTI

- S. Johnson – «Chi ha spostato il mio formaggio?» (1998)
- M. Imai (1986) e R. Maurer (2004) – kaizen, il metodo dei piccoli passi
- Kodak, Blockbuster, Nokia – casi emblematici di organizzazioni scomparse o in declino per aver resistito al cambiamento
- Albert Bandura (1977) – autoefficacia ed esperienze di padronanza

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026