SCHEDA DEL MODULO

Procrastinazione: capire perché rimandi e agire

Modulo adattivo | ~20 min

La procrastinazione viene quasi sempre combattuta a colpi di forza di volontà, ricette preconfezionate e senso di colpa. Questo modulo prende la strada opposta. Aiuta ciascuno a capire perché rimanda proprio quel compito, a scovare il vantaggio nascosto che alimenta il rinvio, poi a decidere consapevolmente, anche scegliendo con chiarezza di abbandonare il compito. Questa lucidità sulla procrastinazione, seguita da leve d'azione molto concrete, rimette la scelta al centro.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere perché si rimanda un compito preciso, grazie a tre domande che rivelano la causa, il vantaggio nascosto e il rischio temuto.

02 Fare chiarezza sui conflitti interiori che ci bloccano, e scegliere da Maestro se agire o rinunciare definitivamente al compito.

03 Passare all'azione: suddividere il compito in piccoli passi, eliminare le distrazioni, tuffarsi con la regola dei cinque secondi.

04 Fare dell'IA un alleato contro la procrastinazione, senza delegarle ciò che fa crescere e dà soddisfazione.

DESTINATARI

Chi vede un compito importante slittare sempre al giorno dopo e vuole sapere che cosa fare.

- **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

- «Maestro interiore» che ascolta e poi fa da arbitro tra i clan PRO / CONTRO – metodo Afthonios, ispirato all'Internal Family Systems (Richard Schwartz).
- Griglia delle 3 domande per far emergere i veri motivi per cui si rimanda QUESTO compito – metodo Afthonios.
- Regola dei 5 secondi (5-4-3-2-1) per buttarsi nell'azione – Mel Robbins (2017).
- Ridurre l'attrito ed eliminare le distrazioni – James Clear, Atomic Habits (2018).

FONTI & RIFERIMENTI

- Piers Steel – meta-analisi sulle cause della procrastinazione, Psychological Bulletin
- Mel Robbins – «The 5 Second Rule» (2017), conto alla rovescia 5-4-3-2-1 per passare all'azione
- Concetto di vantaggio secondario – Sigmund Freud (psicoanalisi)
- Gollwitzer & Sheeran (2006) – piani «se… allora…» e passaggio all'azione

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026