SCHEDA DEL MODULO

# Tornare all'essenziale: meno urgenze, più presenza al lavoro

Modulo adattivo | ~20 min

Questo modulo non dà un metodo per far stare più compiti nella giornata: aiuta a scegliere ciò che merita l'energia di ciascuno. Distingue l'importante dall'imperativo, rivaluta il tempo non saturato – quello che ha fatto nascere il Post-it in 3M – e pone le quattro domande che l'intelligenza artificiale (IA) rende strategiche, da ciò che resta all'essere umano a ciò che si sceglie di esplorare. Con una responsabilità per il manager: proteggere il respiro del proprio team.

## OBIETTIVI DIDATTICI

01 Distinguere l'importante dall'imperativo per alleggerire la lista delle cose da fare, verificando cosa succede davvero se si rimanda.

02 Proteggere ogni settimana dei tempi non saturati, per sé e, come manager, per il proprio team.

03 Abitare il presente con un'igiene dell'attenzione: ritorno ai cinque sensi, monotasking, micropause prima dei momenti impegnativi.

04 Riportare la propria energia sull'essenziale professionale, con l'aiuto delle quattro domande poste dall'arrivo dell'IA.

## DESTINATARI

Chiunque voglia dedicare la propria energia a ciò che conta davvero, e i manager custodi del tempo del proprio team.

- **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

- 3M — programma «15% time», all'origine del Post-it
- Distinzione importante / indispensabile — metodo Afthonios
- Igiene dell'attenzione / monotasking — metodo Afthonios, basato su pratiche documentate di consapevolezza

### FONTI & RIFERIMENTI

- 3M — storico programma «15% time», all'origine del Post-it (colla di Spencer Silver, idea di Art Fry)
- SAP — programma «Search Inside Yourself» (sviluppato inizialmente presso Google), esteso a migliaia di dipendenti
- Atlassian — ShipIt Days: 24 ore, più volte all'anno, per un progetto libero senza obbligo di risultato
- Bronnie Ware (infermiera in cure palliative) — «The Top Five Regrets of the Dying»

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026