SCHEDA DEL MODULO

Sempre di corsa? Il problema non è il tempo

Modulo adattivo | ~20 min

Non abbiamo mai avuto così tanti strumenti per guadagnare tempo, eppure la sensazione di essere sommersi non è mai stata così forte. Il fatto è che il problema non è il tempo, ma il modo in cui lo viviamo: una mente che corre e fabbrica la propria urgenza. Anziché accumulare metodi, questo modulo affronta questa radice con un cambio di sguardo – il tempo vissuto è più elastico di quanto si creda – e offre alcune pratiche semplici per smettere di correre.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere perché gli strumenti che promettono di farci guadagnare tempo a volte ci lasciano più sommersi.

02 Rivedere il proprio rapporto con il tempo: un tempo vissuto elastico anziché una linea retta da riempire all'infinito.

03 Distinguere ciò che si vuole fare da ciò che si vuole vedere fatto, per ripartire meglio il lavoro – affidandolo a un collega o all'IA.

04 Riprendere il controllo del proprio tempo con fasce a durata limitata, pause consapevoli e l'arte di rimandare senza sensi di colpa.

DESTINATARI

Chiunque sia preso in una corsa continua e finisca le giornate senza aver fatto tutto ciò che aveva previsto.

- **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

Facundo, addetto alla comunicazione, ha troppo lavoro e dorme male. Un anno fa ha avviato di sua iniziativa una rassegna stampa quotidiana, che gli richiede un'ora al giorno. Nessuno gliene ha più parlato. Giovedì Facundo incontra il suo manager. Che cosa deve fare Facundo?

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

- Legge di Parkinson – Cyril Northcote Parkinson, saggio pubblicato su The Economist, 1955
- Metodo Afthonios: griglia «ciò che voglio fare vs ciò che voglio veder fatto» e delega a un collega o a un assistente di intelligenza artificiale (IA)
- Pause di respirazione consapevole, 3 × 3 min al giorno – ispirate alla mindfulness (Jon Kabat-Zinn)
- Metodo Afthonios: togliere priorità con 2 domande (è davvero importante? può aspettare?)

FONTI & RIFERIMENTI

- Aruna Ranganathan e Xingqi Maggie Ye (UC Berkeley Haas), «AI Doesn't Reduce Work—It Intensifies It», Harvard Business Review (2026): le aziende devono adottare una «pratica dell'IA» che includa pause intenzionali, l'organizzazione del lavoro in sequenze e più spazio al contatto umano
- Federal Reserve Bank of St. Louis, 2025: chi usa l'IA generativa risparmia in media circa 2,2 ore a settimana; il 20,5% ne risparmia almeno 4 a settimana
- Microsoft, Work Trend Index, «Breaking down the infinite workday», giugno 2025: un'interruzione ogni 2 minuti (circa 275 al giorno), il 48% giudica il proprio lavoro caotico e frammentato
- Legge di Parkinson – Cyril Northcote Parkinson, saggio pubblicato su The Economist, 1955

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 5 ottobre 2026