



Virtual First: kit Benessere

Foglio di lavoro per le strutture dei limiti

Aggiungi gli schemi indicati nella valutazione dei limiti qui sotto, quindi segui i passaggi 1 e 2.

Schema

Persone

Situazioni

Azioni personali

1. Cosa cambiare

Esempio: Ridurre il numero di notifiche quotidiane

Esempio: Smettere di ricevere chiamate e messaggi quando sono in ferie

Esempio: Smettere di dire sempre di sì; stabilire dei limiti chiari dell'orario di lavoro

2. Cosa chiedere

Esempio: Riduciamo gli aggiornamenti a un'unica e-mail/un unico messaggio al giorno, anziché inviare piccoli aggiornamenti nel corso di tutta la giornata.

Esempio: Quando sono in ferie, non voglio essere contattato/a, a meno che non si tratti di un'emergenza, come ad esempio...

Esempio: Farò una pausa ogni tot minuti. Non parteciperò a più di _____ riunioni al giorno. Non userò il computer di lavoro dopo le ore _____.
