



LA TORTA DEL TEMPO

Kiégésmegelőzés pszichológiája



Individuale



da svolgere in
luoghi chiusi



scrittura



30 minuti



SCOPO

- CONOSCENZA DI SÈ
- Conoscenza delle aree della vita che hanno effetto sul processo di burnout

MATERIALI

- Pennarelli, colori a matita, a cera o pittura
- "Ruota di prevenzione del burnout" stampata o disegnata su un foglio A4

INTRODUZIONE

*
*
*
La ruota di prevenzione del burnout ha lo scopo di focalizzare e indirizzare la nostra attenzione e le nostre azioni verso cosa sia importante. Immaginate di sedere su un "seggolino di prevenzione del burnout" che rotola su delle ruote, le quali sono divise in spicchi, ognuno dei quali rappresenta un'area di prevenzione del burnout.

PREPARAZIONE

- Stanza tranquilla

SVOLGIMENTO

1. Disegna un cerchio su un foglio che sarà la tua "torta del tempo". Pensa a come organizzi le tue 24 ore in una tipica giornata lavorativa (puoi anche farlo riferendoti a una settimana, un mese o un anno), che tipo di parte "della torta" hai? Dividi la torta in fette in base alle diverse parti che tu hai, scrivi i loro nomi sulle varie fette intorno alla torta. Completa il tuo disegno aggiungendo i colori e cosa senti che sia necessario aggiungere.

2. Osserva il disegno e confronta le fette:

- Com'è alla fine la tua torta?
- Trascorri del tempo di qualità? Tempo per stare da solo? Tempo per il tuo corpo? Tempo per il tuo spirito, la tua anima? Tempo per la tua mente? Tempo per la natura? Tempo per giocare o solo per stare insieme?
- Cosa rivela dell'organizzazione del tuo tempo?
- Cosa vorresti cambiare della tua torta per far sì che rispecchi i tuoi bisogni quotidiani e per far sì che il tuo tempo sia più sano e ben organizzato?

3. Disegna una nuova timecake con i cambiamenti che reputi possibili.

4. "Assaggia" la tua nuova torta, provando la nuova organizzazione durante la settimana.

LA TORTA DEL TEMPO

RIFLESSIONI:

- Come è stata questa esperienza per te?
- In che modo i tuoi successi precedenti possono esserti utili nella tua vita quotidiana e nella tua vita lavorativa?
- Come pensi che questa attività possa contribuire a costruire la tua resilienza?

COMMENTI:

- **Variazione:** programma questo esercizio dopo la pratica di un lavoro che richiede una "conquista" (es. sfida di gruppo) e chiedi ai partecipanti di collegare le due cose.
- Se durante il disegno o durante la discussione il facilitatore nota che qualcuno dei partecipanti fa fatica a riconoscere i propri successi, può supportarlo ponendo domande che evocano i successi ottenuti, come invitarlo a riflettere su esperienze concrete individuali o comuni al gruppo.

