

Le schede del mese

Le sette schede di *Unplugged al Lavoro* in formato stampabile: una per ogni pratica del mese, da compilare a penna. Ogni scheda indica la settimana in cui si usa.

Scheda 0 • La settimana zero

Da compilare al termine di sette giorni di sola osservazione.

La mia stima, prima di guardare i contatori (ore al giorno sul telefono): _____

1. Tempo medio al giorno sul telefono: _____ Le tre app che ne prendono di più: _____

2. Prese in mano al giorno (media): _____ Tocchi senza accendere lo schermo, in un giorno: _____

3. Notifiche ricevute in un giorno: _____ Le tre app che ne mandano di più: _____

4. Ultimo uso la sera: _____ Primo al mattino: _____

5. Volte in cui ricordo di aver interrotto qualcosa di importante per il telefono: _____

6. Primo contatto col lavoro (ora, media): _____ Ultimo contatto col lavoro (ora, media): _____

Contatti di lavoro nel fine settimana: ☐ sì ☐ no Quanti circa: _____

7. Uscite dal compito più impegnativo (media al giorno): _____

8. Messaggi di chat di lavoro in un giorno tipico: _____ di cui fuori orario: _____

I MIEI DUE INDICATORI DEL MESE (scelti ora, prima di cambiare qualsiasi cosa)

Riduzione, cosa deve scendere: _____

Sostituzione, cosa deve crescere: _____

Giorno fisso della rilevazione settimanale: _____

Scheda 1 · Notifiche e chat

Prima settimana. Da compilare una volta; da rivedere a fine mese.

LIVELLO 1 · Interrompe sempre (nomi, non categorie)

1. _____ 2. _____ 3. _____

Il mio canale d'urgenza: _____

LIVELLO 2 · Solo in orario

Canali: _____

Il mio orario di lavoro: dalle _____ alle _____

LIVELLO 3 · Mai

Tutto il resto.

☐ Regola delle 24 ore applicata a ogni voce rimasta ai livelli 1 e 2

I miei lotti di posta e chat, alle ore: _____ / _____ / _____ / _____

☐ Riga in firma scritta

☐ Stato «non disturbare» impostato per il lavoro concentrato

Gruppi di chat silenziati: _____

Profilo di lavoro separato sul telefono: ☐ creato ☐ non disponibile

Scheda 2 · La griglia delle tre domande

Elaborazione del Metodo Unplugged sul digital declutter di Newport, per decidere se tenere uno strumento o un canale di lavoro. Una griglia per canale: stampane quante te ne servono.

STRUMENTO O CANALE

A che cosa mi serve davvero questo strumento

È il modo migliore per ottenerlo?

☐ Sì ☐ No, ce n'è uno migliore: _____

Se lo tengo, con quale regola d'uso precisa

STRUMENTO O CANALE

A che cosa mi serve davvero questo strumento

È il modo migliore per ottenerlo?

☐ Sì ☐ No, ce n'è uno migliore: _____

Se lo tengo, con quale regola d'uso precisa

Scheda 3 · Il blocco protetto e la chiusura

Seconda settimana. Una riga al giorno. Se non lavori alla scrivania, usa la colonna delle pause: conta le pause passate senza telefono.

Compito	Durata prevista	Minuto in cui ho perso il filo	Pausa senza telefono
Giorno 1			☐
Giorno 2			☐
Giorno 3			☐
Giorno 4			☐
Giorno 5			☐
Giorno 6			☐
Giorno 7			☐

IL MIO RITUALE DI CHIUSURA

Ultimo lotto alle _____ · ☐ prima cosa di domani scritta · ora di fine _____

Ho dichiarato l'ora di fine a (colleghi, capo, clienti): _____

Scheda 4 · La sera e il fine settimana

Terza settimana.

Fine settimana annunciato il venerdì a: _____

Il posto degli strumenti di lavoro, se lavoro da casa: _____

	Schermi spenti alle	Addormentato alle	Risveglio (buono, così così, pesante)
Giorno 1			
Giorno 2			
Giorno 3			
Giorno 4			
Giorno 5			
Giorno 6			
Giorno 7			

L'ora: ☐ si tiene ☐ si sposta ☐ si accorcia

Scheda 5 · La conversazione con il mio capo

Da preparare nella terza settimana, da riepilogare nella quarta.

I MIEI DATI

Primo contatto _____ Ultimo contatto _____

Messaggi fuori orario nella terza settimana: _____ di cui urgenti: _____

LE TRE DOMANDE

1. Che cosa ti aspetti quando mi scrivi fuori orario?
2. Che cosa è urgente, e su quale canale arriva?
3. Per il resto, rispondo alla ripresa?

ESITO, IN DUE RIGHE (data: _____)

SE LA RISPOSTA È STATA NO

Il minimo che ho chiesto: _____

Riprovo il: _____

Scheda 6 · Il mese, settimana per settimana

La scheda che raccoglie l'intero mese: i due indicatori scelti alla settimana zero, rilevati una volta a settimana.

	Settimana zero	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Indicatore di riduzione					
Indicatore di sostituzione					

LETTURA A FINE MESE

☐ tutti e due mossi ☐ uno solo (quale: _____) ☐ nessuno

DECISIONE

☐ tengo le pratiche, misura mensile

☐ cambio la pratica: _____

☐ settimana anomala: prolungo e rilevo la quinta

NE È VALSA LA PENA?

☐ sì ☐ no Perché: _____