

Autovalutazione Unplugged · Lavoro

Reperibilità, interruzioni e confini della tua giornata, misurati sui tuoi dati.

COME FUNZIONA

Nessun punteggio e nessuna soglia: questa autovalutazione non ti confronta con una media, ti confronta con te. Tre regole. Prima scrivi la stima, poi guardi il dato. Sette giorni di vita normale, senza cambiare niente. E alla fine leggi tu, con le domande dell'ultima sezione.

1 · LA STIMA

A che ora penso di entrare in contatto col lavoro la mattina: _____ E di uscirne la sera: _____

2 · IL DATO (una settimana lavorativa normale)

Primo contatto col lavoro, ora media reale (email, chat, qualunque canale): _____

Ultimo contatto col lavoro, ora media reale: _____

Contatti di lavoro nel weekend: ☐ sì ☐ no quanti circa: _____

Durante il compito più impegnativo della giornata, quante volte l'ho lasciato (media): _____

Controlli della posta fuori orario, in una settimana: _____

3 · LA LETTURA

- ☐ So dire con certezza cosa la mia organizzazione si aspetta da me fuori orario
- ☐ Esiste un canale dichiarato per le urgenze vere, diverso da tutti gli altri
- ☐ Nell'ultima settimana ho portato a termine almeno un blocco di lavoro senza uscirne
- ☐ Rispondo la sera anche a messaggi che potrebbero aspettare la mattina
- ☐ La mia giornata di lavoro finisce con un atto deliberato, non per sfinimento

E adesso? Questi numeri sono la tua settimana zero: il percorso operativo del primo mese, con le schede per continuare la misura, è in *Unplugged al Lavoro*, disponibile su Amazon, nella collana Unplugged. Per la scala dell'organizzazione c'è il Percorso Unplugged Aziendale, su metodounplugged.it. Vuoi una lettura guidata dei tuoi risultati? Scrivi a **remo@metodounplugged.it** con oggetto «Lettura guidata»: ricevi tre email, una a settimana, che ti accompagnano dal dato alla pratica.

Questa autovalutazione ha finalità informative e formative: non è uno strumento diagnostico né una valutazione dello stress lavoro-correlato ai sensi di legge.