

Checklist di Recupero - Settore Scolastico



Checklist Quotidiana



Ho iniziato la giornata con una routine centrante



Ho gestito un conflitto con calma e assertività



Ho vissuto un momento piacevole con gli studenti



Ho staccato la mente per almeno 30 minuti dopo le lezioni



Ho limitato il lavoro extrascolastico a massimo 2 ore



Ho evitato pensieri ossessivi su situazioni scolastiche



Ho curato il mio dialogo interiore in modo gentile

Checklist Settimanale



Mi sono dedicato/a almeno un pomeriggio a me stesso/a



Ho ricevuto feedback costruttivi da colleghi



Ho sentito entusiasmo o motivazione almeno una volta



Ho gestito correzioni/preparazioni entro limiti accettabili



Ho mantenuto equilibrio tra lavoro e vita privata



Ho espresso emozioni legate alla frustazione



Ho svolto almeno un'attività educativa creativa



Ho chiesto supporto se necessario?

Scala di valutazione suggerita: 1 (per niente) - 5 (completamente)

Utilizzare questa checklist come strumento di auto-monitoraggio per prevenire il burnout professionale