

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 frustrazione

☐

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