

Checklist di Recupero - Settore IT/Digitale



Checklist Quotidiana



Ho fatto pause regolari per distogliere lo sguardo dallo schermo

☐

Ho evitato il multitasking e dato priorità alle attività

☐

Ho spento il dispositivo lavorativo a un orario definito

☐

Ho detto "no" a richieste extra quando ero già sovraccarico

☐

Ho dedicato almeno 30 minuti ad attività offline

☐

Ho usato tecniche anti-stress (musica, respiro, mindfulness)

☐

Ho fatto attenzione alla postura e al corpo durante il lavoro

☐



Checklist Settimanale



Ho rispettato orari e scadenze senza ansia eccessiva

☐

Ho avuto almeno 3 ore continuative di disconnessione reale

☐

Ho ricevuto riconoscimenti o apprezzamenti per il mio lavoro

☐

Ho delegato attività non prioritarie o automatizzabili

☐

Ho sentito di crescere professionalmente

☐

Ho evitato eccessiva auto-colpevolizzazione

☐

Ho sperimentato almeno un momento di flow o concentrazione positiva

☐

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