

# 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

JUL  
17

## 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**