

Checklist di Recupero - Settore Sanitario



Checklist Quotidiana



Ho bevuto almeno 1,5L d'acqua

☐

Ho fatto una pausa di almeno 10 minuti

☐

Ho riconosciuto e gestito un momento di stress

☐

Ho completato un compito con soddisfazione

☐

Ho avuto un'interazione empatica

☐

Ho usato correttamente i DPI senza fastidio eccessivo

☐

Mi sono preso/a un momento per me

☐



Checklist Settimanale

Ho dormito almeno 6 ore per notte (min. 5 notti)

☐

Ho avuto almeno un giorno libero completo

☐

Ho sentito supporto dal mio team

☐

Ho partecipato a momenti di confronto

☐

I miei turni non hanno superato le 10 ore

☐

Ho notato un progresso significativo nel lavoro

☐

Ho notato segnali di stanchezza cronica?

☐

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