

Esercizio 1: La tua concezione del tempo

Cosa ti viene in mente quando senti la parola TEMPO?

Esercizio 2: Il tuo tempo ora e in futuro

<i>Tipo di attività</i>	Numero medio di ore per giornata lavorativa/scolastica <i>nella situazione attuale</i>	Numero di ore a settimana <i>situazione attuale</i>	Più tempo ++ Meno tempo - -
Lavoro retribuito			
Lavori domestici (compresi lavori occasionali e amministrazione)			
Cura dei bambini ed educazione (comprese le visite mediche o le sedute terapeutiche dei bambini)			
Cura della persona			
Sonno e riposo			
Formazione			
Relazioni sociali			
Tempo libero			
Spostamenti			

Esercizio 3: La tua giornata da sogno

Sabato i tuoi migliori amici traslocano e tu hai promesso di aiutarli. È stata di nuovo una vera e propria sfida, ma ora è tutto sistemato. I bambini staranno dai nonni da venerdì sera a sabato sera. Se il trasloco dovesse protrarsi, potranno rimanere lì anche per un'altra notte. Ma domenica mattina alle 10 devi assolutamente andare a riprenderli.

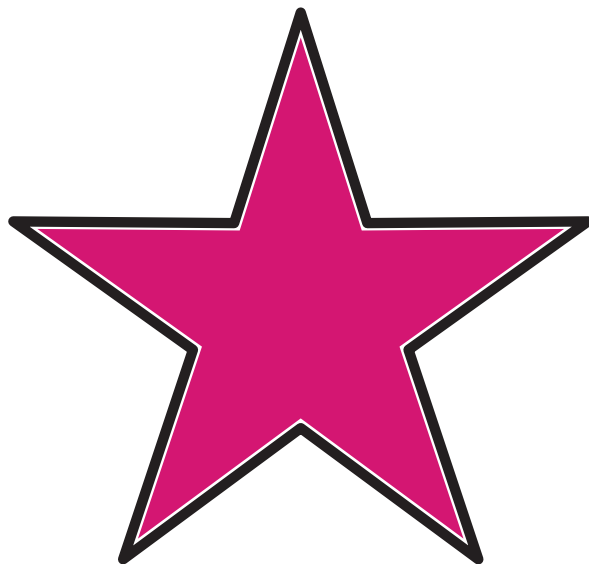
Giovedì mattina ricevi improvvisamente una telefonata: il trasloco è annullato, perché un parente dei tuoi amici è morto all'improvviso. All'improvviso hai tutto il sabato libero. Il pernottamento dei tuoi figli si farà comunque. Ti viene quindi regalata un'intera giornata – 24 ore. Non devi tenere conto di nulla né di nessuno: questa giornata è tutta per te.

Descrivi in dettaglio come sarebbe la tua giornata da sogno.

Sabato dormirò fino alle...

Esercizio 4: La tua stella dell'energia (fase 1)

Inserisci nei 5 punti della stella ciò che ti dà energia.



Esercizio 5: Quali sono le tue attività (dimenticate) che ti nutrono?

1. Quali hobby o attività concrete ti si addicono?

2. Quali fattori fanno sì che certi momenti ti diano energia?

3. Chi sono le persone con cui ti piace trascorrere del tempo? Indica per ogni persona cosa ti piace fare con lui/lei.

Esercizio 6: Mettiti subito all'opera con lo “scarico”

Torna all'esercizio a pagina 29 (registrazione del tempo).

A cosa vorresti dedicare meno tempo?

Hai già qualche idea concreta su cosa eliminare?

Scegli già un'idea e prova a eliminarla. Scoprirai presto se ci riesci. Se ti risulta molto facile, puoi aggiungerne subito una seconda.

Esercizio 7: i tuoi «divoratori di tempo»

- ♣ *Anche nostra madre faceva così: ogni settimana lavava gli armadietti della cucina, stirava (quasi) tutto, preparava ogni giorno la zuppa fresca, ...*
- ♣ *Da me ci si aspetta lo stesso: tutti portano una torta fatta in casa, ogni domenica sera dobbiamo andare dai nonni, prima bisogna mettere in ordine la casa, ...*
- ♣ *Ci sono così abituata: prima rispondere alle e-mail, ogni giorno mettere a posto i giocattoli, ...*

Cosa posso eliminare? Fare meno spesso? A cui dedicare meno tempo?

Scegli **una priorità**, il resto è ispirazione per il futuro



Esercizio 8: La tua priorità per le attività che ti nutrono



Buone abitudini esistenti che voglio mantenere:



Nuove buone abitudini che voglio introdurre (ad es. andare dai nonni ogni domenica sera)

ogni giorno

ogni settimana

ogni mese

ogni anno

Scegli **una priorità**, il resto è ispirazione per il futuro



Esercizio 9: Il tuo programma per 4 settimane		
lunedì		
martedì		
mercoledì		
giovedì		
venerdì		
sabato/domenica		

Esercizio 10: Come ricarichi le tue energie?

Ci sono cose che ti ricordano che è ora di dedicarti a un'attività divertente? Cosa potrebbe spingerti a ricaricare le batterie in modo più consapevole?

Esercizio 11: Esplorare il delegare

Pensa ai compiti e alle responsabilità che già delegi.

Quali sono le tue esperienze positive e perché?

Quali sono le tue esperienze negative e perché?

Cosa puoi fare tu stesso per far sì che i compiti delegati abbiano esito migliore o per sentirti più a tuo agio al riguardo?

La tua squadra di riserva



A chi non hai mai o raramente chiesto aiuto, nonostante si sia offerto?



A chi potresti chiedere (più) aiuto?

Cos'altro vorresti comunicare?

Se necessario, torna alla pagina 29: a cosa vorresti dedicare meno tempo?

Esercizio 12a: Trasmettere - Ostacoli

- ☐ Ce la faccio meglio da solo
- ☐ Non voglio essere di peso agli
- ☐ altri Costa (troppo) denaro
- ☐ Mi sento in colpa se non lo faccio io stessa;
- ☐ richiede tempo (spiegare, organizzare) e
- ☐ mio figlio preferisce stare con me
- ☐ Non mi fido abbastanza di qualcun altro; mi
- ☐ chiedo cosa ci sarà in cambio
- ☐ Non voglio ammettere che non ce la faccio da
- ☐ sola; posso farlo da sola altrettanto velocemente
- ☐ non c'è nessuno a cui posso chiedere aiuto;
- ☐ voglio mantenere la mia privacy
- ☐ il mio partner non vuole
- ☐ che lo faccia, mio figlio
- ☐ non vuole che lo faccia
- ☐ gli altri non hanno le competenze per farlo
- ☐ Ho paura delle reazioni degli altri; sono
- ☐ orgoglioso di poter fare tutto da solo; faccio
- ☐ fatica a lasciarmi andare
- ☐ Ho paura che qualcosa vada storto;
- ☐ chiedere aiuto gratuitamente mi mette a
- ☐ disagio
- ☐ gli altri non osano farsi carico della situazione, sono
- ☐ insicuri
- ☐ Non voglio dipendere dagli altri
- ☐ ho la sensazione di dover fare qualcosa in cambio

- ☐ Non posso avanzare pretese nei confronti della
- ☐ famiglia o degli amici Mi piace avere il controllo
- ☐ Mi piace farlo da solo
- ☐ È la mia famiglia, mio figlio: voglio assumermi
- ☐ personalmente la responsabilità
- ☐ solo se lo faccio da sola, so che il risultato sarà
- ☐ perfetto
- ☐ è mio dovere, come buon genitore, farlo da sola
- ☐ gli altri si aspettano che sia io a farlo
- ☐ si “paga un prezzo” quando si stravolge la routine del
- ☐ bambino
- ☐ a mio figlio non piace
- ☐ Sto ancora cercando il modo giusto di farlo, è troppo
- ☐ presto per affidare già la cura a qualcun altro
- ☐ Voglio che avvenga a modo mio Ho
- ☐ avuto un'esperienza negativa
- ☐ ...

Esercizio 12b: Passare il testimone - Incentivi

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">☐ È necessario, sta diventando troppo☐ Voglio evitare che mio figlio diventi troppo dipendente da me☐ Voglio avvalermi dell'esperienza degli altri☐ mi dà tranquillità sapere che c'è una soluzione nel caso in cui mi ammalassi☐ tranquillità e tempo per me stesso/noi stessi☐ Voglio dare anche a qualcun altro la possibilità di occuparsi di mio figlio☐ storie ed esperienze positive di altri genitori☐ dedicare del tempo agli altri bambini: così imparo a lasciare che mio figlio☐ diventi indipendente☐ È un modo per ampliare l'orizzonte di mio figlio☐ gli altri hanno una visione nuova e affrontano le cose in modo diverso☐ a mio figlio piace molto☐ affido ad altri ciò che a me non piace☐ fare: qualcun altro sa farlo meglio☐ fa bene all'autonomia di mio figlio è molto faticoso e☐ preferisco chiedere aiuto per tempo le persone si offrono, sono felici di farlo per noi☐ Imparo da questa esperienza | <ul style="list-style-type: none">☐ ho avuto esperienze positive☐ È bello per noi/me poter fare qualcosa di diverso ogni tanto☐ gli altri si rendono meglio conto di cosa comporti, il che aumenta la comprensione☐ si rompe la routine☐ ci sono persone di cui mi posso davvero fidare☐ non ho la sensazione di essere un peso per nessuno: se non va bene, hanno il coraggio di dirlo☐ con la famiglia è gratis☐ trovo importante condividere la cura della famiglia con gli altri☐ i professionisti sono lì per essere coinvolti, sia per le faccende domestiche che per una parte dell'assistenza☐ l'altra persona si diverte, lo fa volentieri☐ un ambiente diverso stimola il bambino☐ Sto gradualmente costruendo una rete di persone di cui mi posso fidare☐ ... |
|---|---|

Esercizio 13: Cosa puoi trasmettere?	Le tue idee concrete
ciò che gli altri sono disposti a fare	
a cui io stesso voglio dedicare meno tempo	
ciò che può essere fatto meglio da qualcun altro	
per cosa sono disposto a pagare	
ciò che agli altri piace fare	
ciò che può essere fatto facilmente da qualcun altro	
ciò che anche gli altri devono imparare	
ciò che io stesso posso lasciar andare	
ciò che mi prosciuga le energie	
ciò che non mi piace fare	
ciò che fa piacere al bambino	
ciò che è piacevole per me	
stimoli personali (vedi scheda da passare)	

Esercizio 14: Cosa vuoi trasmettere – lista delle attività.

☐	lavare o vestire il bambino	☐	cucinare
☐	Mettere a letto il bambino	☐	stirare
☐	Cambiare il pannolino o accompagnarlo in bagno	☐	piegare il bucato
☐	dare da mangiare al bambino	☐	pulire
☐	leggere ad alta voce	☐	fare la spesa
☐	giocare	☐	fare le faccende domestiche
☐	fare passeggiate/andare in bicicletta con il bambino	☐	lavorare in giardino
☐	accompagnare il bambino	☐	cercare possibili forme di sostegno

Esercizio 15: La mia linea guida
Per me personalmente
Come voglio vivere? Cosa è importante per me?
Per la famiglia
Che tipo di famiglia vogliamo essere? Quali sono i valori che ci uniscono?
Obiettivi annuali
Cosa vorrei fare o raggiungere quest'anno?

Esercizio 16: Più tempo!	La mia top 3 delle “cose per cui vorrei avere più tempo” (A B C)
Lavoro retribuito	
Lavori domestici (compresi lavori domestici e pratiche amministrative)	
Cura dei bambini ed educazione (comprese le visite mediche o le sedute terapeutiche con i bambini)	
Cura della persona	
Sonno e riposo	
Formazione	
Relazioni sociali	
Tempo libero	
Spostamenti	

Esercizio 17: Azioni per ambito	Azioni fattibili e concrete
	 
	 
	 

Esercizio 18: Quali sono le tue insidie?

Iniziare

- ☐ Rimandi sempre i compiti difficili o noiosi, ancora e ancora
- ☐ Ogni volta ti assale il dubbio: qual è il modo migliore per affrontare questo compito?
- ☐ Continui ad aggiungere voci alla tua vecchia lista delle cose da fare, senza cancellarne nessuna
- ☐ Stabilisci sì un programma, ma non lo segui
- ☐ Troppo spesso pensi: prima devo cercare ancora qualcosa e rifletterci un po' su, poi mi metterò davvero all'opera
- ☐ ...

Continua

- ☐ Durante l'azione vieni continuamente distratto da altre faccende
- ☐ Inizi con grande entusiasmo, ma ti fermi quando ti stanchi
- ☐ La mente è altrove, fai fatica a concentrarti, non vai avanti
- ☐ Spesso non porti a termine un compito, c'è sempre un piccolo dettaglio da sistemare o non riordini
- ☐ Hai bisogno di una scadenza per riuscire a lavorare con costanza
- ☐ ...

Smettere

- ☐ Continui a lavorare per portare a termine il tutto
- ☐ Punti alla perfezione in tutto ciò che fai
- ☐ Spesso ci metti più tempo di quanto avevi previsto
- ☐ È difficile chiudere un capitolo e lasciar perdere
- ☐ È finito... ma vuoi comunque dare un'ultima sistemata...
- ☐ ...

Esercizio 19 (per i perfezionisti): il principio 20/80 nella pratica

Cosa è così importante per te da dover essere perfetto e da farti dedicarci fino a quattro volte più tempo?

Per cosa ti basta l'80% e dedichi il tempo risparmiato ad altre attività utili o divertenti?

Esercizio 20: I tuoi punti di forza – secondo gli altri

Svolgi questo esercizio insieme a due persone che ti conoscono bene. Chiedi loro di descrivere quali sono i tuoi punti di forza che potrebbero tornarti utili durante il colloquio con gli operatori sociali. Chiedi loro di fornire esempi concreti, in modo che i tuoi punti di forza (spesso sconosciuti) diventino chiari.

Persona 1(nome)

Persona 2(nome)

Esercizio 21: I tuoi punti di forza – secondo te

Metti una crocetta accanto alle affermazioni che ti corrispondono. Puoi mettere tutte le crocette che vuoi

- ☐ Ho occhio per i dettagli nello sviluppo di mio figlio
- ☐ Ho una buona visione d'insieme di ciò che è successo e quando (grazie alla mia memoria o ai miei appunti) So bene cosa voglio
- ☐ Sono aperto alle opinioni degli altri
- ☐ So esprimere chiaramente la mia opinione
- ☐ Mantengo la calma quando viene detto qualcosa con cui non sono d'accordo So porre domande efficaci per saperne di più
- ☐ Dopo una riunione, ricordo ancora abbastanza precisamente ciò che è stato detto (grazie alla mia memoria o ai miei appunti)
- ☐ Durante la riunione riesco a elaborare rapidamente le nuove informazioni e a giungere a una decisione che condivido Riesco a concentrarmi bene su ciò che dicono gli altri
- ☐ Prendo facilmente in considerazione le idee degli altri
- ☐ Tengo ben presente ciò che è veramente importante
- ☐ Dico chiaramente quando non capisco qualcosa
- ☐ So rapportarmi con molti tipi di persone e stili
- ☐ Dico chiaramente quando qualcosa non mi convince
- ☐ Sono in grado di prendere una decisione in cui credo, purché mi prenda il tempo necessario per valutare le diverse possibilità
- ☐ Ho un forte intuito (istinto) e ho il coraggio di seguirlo Sono aperto a nuove idee e al cambiamento
- ☐ Riesco a esprimere facilmente i miei sentimenti e le mie preoccupazioni
- ☐ So gestire i commenti negativi quando decido di non seguire un consiglio
- ☐ Sono in grado di fornire informazioni concise su mio figlio (verbalmente o per iscritto) Rimango cortese e rispettoso in ogni circostanza
- ☐ Ho una grande capacità di persuasione So esprimere apprezzamento in modo appropriato Dico chiaramente quando non sono d'accordo
- ☐ Sono bravo a entusiasmare le persone Riesco facilmente a fidarmi delle persone
- ☐
- ☐
- ☐