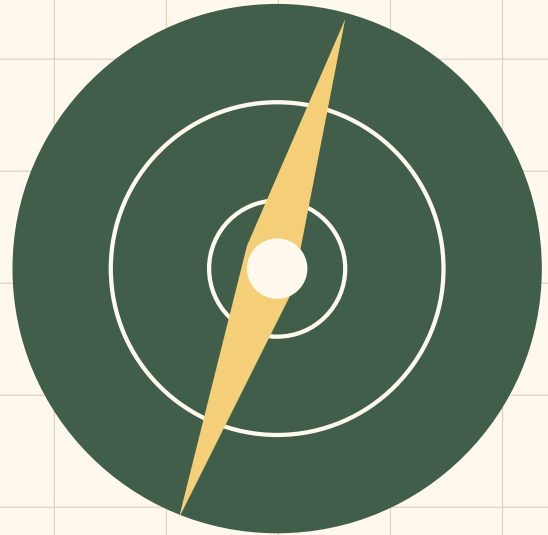




Kit Lavoro Che Pesa

Quaderno pratico per orientarti, scrivere e scegliere il prossimo passo senza pretendere di sistemare tutto oggi.

Come usarlo

1. Leggi solo la parte che ti serve.
2. Scrivi poche parole, senza perfezione.
3. Scegli un gesto piccolo entro oggi.

Non è terapia, diagnosi o consulenza professionale.
È uno strumento di orientamento pratico.

Lavoro che pesa

Un quaderno pratico per separare fatti, fatica, confini e richieste quando capo, colleghi, carico, soldi e stanchezza stanno occupando tutta la testa.

Anteprima gratuita

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

Non ti dice di licenziarti, resistere per forza o fare finta di niente. Ti aiuta a distinguere cosa sta succedendo, cosa puoi chiedere, cosa devi proteggere e quale passo minimo fare senza peggiorare la situazione.

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Indice rapido

1. Prima di iniziare
2. Scheda 1 - Mappa della pressione
3. Cosa trovi nel kit completo

Prima di iniziare

Nota importante

Questo materiale è divulgativo e pratico. Non è terapia, diagnosi, consulenza medica, consulenza legale, consulenza sindacale, consulenza fiscale o supporto di emergenza. Se ci sono rischi per sicurezza, salute, retribuzione, contratto, molestie, minacce o situazioni gravi, parla con un professionista, un medico, un legale, un sindacato o una persona competente.

Quando il lavoro pesa, spesso non pesa solo il lavoro. Pesano il capo, il tono, i colleghi, il corpo stanco, la paura di sbagliare, la paura di perdere soldi, la casa che ti aspetta già scarico e la sensazione di non avere vie di uscita.

Regola base

Non devi risolvere tutta la carriera oggi. Devi ridurre il caos abbastanza da fare il prossimo gesto sensato.

Scheda 1 - Mappa della pressione

Non partire dalla frase enorme: non ce la faccio più. Scomponila. Di solito il peso ha più fonti.

Fonte Domanda utile Esempio

Carico Sto facendo troppo, troppo in fretta o Scadenze continue, urgenze, mansioni con troppe interruzioni? accumulate.

Persone Quale tono, richiesta o comportamento Capo ansioso, collega che scarica, mi consuma? cliente aggressivo.

Confini Dove sto dicendo sempre sì per Orari, messaggi fuori tempo, favori non paura? riconosciuti.

Soldi Quanto la paura economica mi blocca? Resto per necessità, ma mi sento intrappolato.

Corpo Cosa mi sta dicendo il corpo? Sonno scarso, tensione, mal di stomaco, irritabilità.

La fonte principale del peso oggi è:

La cosa che posso osservare senza decidere tutto è:

Cosa trovi nel kit completo

- semaforo di sicurezza e gravità;
- fatti vs umiliazione;
- cosa posso cambiare, chiedere, documentare o lasciare stare oggi;
- frasi pronte per capo, colleghi e richieste impossibili;
- confini minimi e piano dopo lavoro;
- piano 7 giorni e card personale.

Nel PDF completo

Trovi 16 pagine operative con schede compilabili, frasi pronte è una sequenza da usare quando la stanchezza rischia di diventare rabbia, chiusura o scelta impulsiva.