IS Noi

QUADERNO DI AUTO-OSSERVAZIONE

Carico, energia e confini nel lavoro sociale

Una traccia non diagnostica per osservare ciò che consuma, ciò che sostiene e quale confronto aprire.

Edizione 2026

Risorsa gratuita - impegnosociale.com

COME USARE LA TRACCIA

Prima di iniziare

Questo quaderno non misura il burnout e non sostituisce una valutazione clinica o organizzativa. Serve a mettere in ordine segnali, contesti e bisogni prima di un confronto con chi può intervenire.

NON CERCARE UN PUNTEGGIO
Le risposte non producono una diagnosi. Osserva soprattutto frequenza, durata, intensità e cambiamenti rispetto al tuo modo abituale di stare al lavoro.

Scegli un periodo preciso

Pensa alle ultime due settimane. Compila in un momento tranquillo, poi torna sulle risposte dopo qualche giorno. Se puoi, confrontale con episodi concreti e non con un'impressione generale.

- Descrivi fatti osservabili: turni, interruzioni, richieste, recupero, supporto.
- Distingui ciò che dipende da te da ciò che richiede una decisione organizzativa.
- Porta al confronto una richiesta piccola e verificabile, non solo il problema.

MAPPATURA

Sei aree da osservare

1. **Energia**
   A fine giornata recupero oppure resto svuotato/a anche fuori dal lavoro?

2. **Distanza**
   Mi accorgo di irrigidirmi, evitare o trattare le persone come pratiche da chiudere?

3. **Richieste e risorse**
   Le richieste sono compatibili con tempo, competenze, strumenti e margini decisionali?

4. **Ruolo e confini**
   So cosa mi compete, cosa posso negoziare e quando chiedere un passaggio di responsabilità?

5. **Supporto e riconoscimento**
   Ricevo confronto, feedback e riconoscimento proporzionati al lavoro svolto?

6. **Recupero e senso**
   Ho pause reali, spazi di decompressione e un contatto ancora vivo con il senso del lavoro?

UNA DOMANDA UTILE
Quale area, se migliorasse anche solo del 10%, renderebbe questa settimana più sostenibile?

SCHEDA DI OSSERVAZIONE

Segnali e contesti

Negli ultimi 14 giorni, mi è capitato di...

- [ ] iniziare il turno già affaticato/a o non recuperare tra una giornata e l'altra;
- [ ] fare fatica a concentrarmi, decidere o chiudere attività semplici;
- [ ] sentirmi più cinico/a, distante o irritabile nelle relazioni;
- [ ] portare il lavoro a casa con pensieri persistenti o iper-reperibilità;
- [ ] saltare pause, formazione, supervisione o confronto per mancanza di tempo;
- [ ] ricevere richieste incompatibili, poco chiare o tra loro contraddittorie;
- [ ] evitare di chiedere aiuto per timore di apparire inadeguato/a;
- [ ] perdere il contatto con ciò che dà senso al mio ruolo.

Il contesto più ricorrente è...

Ciò che mi sostiene già è...

PASSAGGIO OPERATIVO

Dal segnale al confronto

1. **Nomina un episodio**
   Quando è successo? Chi era coinvolto? Quale richiesta era presente?

2. **Descrivi l'effetto**
   Che cosa ha prodotto sul lavoro, sulla relazione e sul recupero?

3. **Individua il bisogno**
   Chiarezza, priorità, tempo, competenze, protezione, confronto, risorse?

4. **Formula una proposta**
   Quale cambiamento concreto possiamo provare, con chi e fino a quando?

FRASE-PONTE

'Nelle ultime due settimane ho osservato... Questo sta avendo l'effetto di... Avrei bisogno di... Ti propongo di provare... e verificarlo insieme il...'

Quando serve altro

Se il disagio è intenso, persistente o compromette sonno, salute o sicurezza, rivolgiti a un medico o a un professionista qualificato. In una situazione urgente, contatta i servizi di emergenza del luogo in cui ti trovi.

IS Noi

DALLO STRUMENTO AL CONFRONTO

Portare carico, confini e ruolo in supervisione

Se questa traccia ha fatto emergere un nodo professionale o organizzativo, la supervisione offre uno spazio strutturato per rileggere situazioni, responsabilità e margini d'azione. È disponibile per singoli professionisti, équipe e servizi.

Scopri la supervisione professionale

Primo confronto orientativo di 30 minuti, senza costi

SOCIALMENTE IMPEGNATI

Iscriviti alla newsletter per ricevere nuovi strumenti, letture e aggiornamenti. L'iscrizione è sempre facoltativa.

impegnosociale.com/newsletter