Costruisco il mio Ponte Esterno

Conservo il ricordo, scelgo un gesto e preparo il sostegno.

Nel Magazzino conservo ciò che voglio ricordare della persona. Qui scelgo come trasformare un'intenzione in un gesto. Lavora su una sola situazione; la pagina 2 è facoltativa.

1 Che cosa voglio ricordare e fare?

La persona e il dettaglio da ricordare: _____

Dove lo conservo nel mio Magazzino: _____

Il gesto concreto che desidero fare: _____

Esempio: nella pagina di Jérôme annoto il colloquio e perché ci tiene. Il gesto che scelgo è chiedergli com'è andata il giorno successivo.

2 Che cosa mi impedisce di farlo?

☐ Dimentico ☐ Ricordo troppo tardi ☐ Fatico a lasciare un'altra attività

☐ Altro: _____

Il sostegno che preparo, dove e quando lo userò:

Se dimentico: un promemoria nel momento utile. Se ricordo troppo tardi: lo preparo prima dell'occasione. Se fatico a staccarmi: un bottone d'uscita, con una traccia del lavoro per riprenderlo e un breve passaggio alla presenza.

3 Dopo il tentativo

Ho usato il sostegno? _____ Ho fatto il gesto scelto? _____

Che cosa è successo? Annota fatti o parole ricevute, senza dedurre ciò che l'altro prova.

Che cosa manterrò o cambierò la prossima volta?

Il sostegno aiuta a ricordare e agire; non garantisce la risposta dell'altra persona.

Costruisco il mio Ponte Esterno

Due percorsi facoltativi da usare solo se pertinenti

A Quando condividiamo attività e responsabilità

Il **Cruscotto Condiviso** serve a concordare chi fa che cosa ed entro quando. È diverso dalla Memoria Relazionale. Se non condividi responsabilità, salta questa parte.

Concordiamo un solo ambito: _____

Lo spazio comune che useremo: _____

Il segnale concordato per dire «fatto»: _____

Attività concreta	Chi se ne occupa	Entro quando

Dopo una settimana: il lavoro di ricordare, aggiornare e controllare è più distribuito? Oppure dipende ancora da una sola persona?

Una modifica che concordiamo:

B Un sì da proteggere e un no da rendere visibile

Questa parte è indipendente dal Cruscotto. Scegli che cosa vuoi nutrire e a che cosa vuoi dare meno spazio.

Il mio sì: _____

Il mio no: _____

Un piccolo comportamento o una comunicazione che renderà visibile la scelta:
