Il primo Audit dell’Azienda-Persona

Osserva come funzioni, prima di decidere che cosa cambiare.

Pensa a episodi recenti. Basta un esempio per area; puoi lasciare uno spazio vuoto e tornarci. Descrivi che cosa succede, senza darti voti.

Data: _____

1 Ciò che mi riesce bene

In quale attività noto di riuscire con naturalezza?

Se non sai da dove partire: «Quando devo trovare alternative, mi vengono diverse soluzioni.»

2 Ciò che mi costa energia

Quale attività mi richiede più energia di quanto mi aspetterei?

Se non sai da dove partire: «Dopo varie telefonate, faccio fatica a riprendere il lavoro.»

3 Quando funziono meglio

Quali orari, ambienti o condizioni mi aiutano?

Se non sai da dove partire: «Con una consegna chiara e poche interruzioni, inizio più facilmente.»

4 Quando funziono peggio

In quali condizioni incontro più fatica, distrazioni o resistenza?

Se non sai da dove partire: «Se tengo più scadenze a mente, finisco per dimenticarne alcune.»

Gli esempi sono suggerimenti. Procedi con i tuoi tempi: osserva, fai il bilancio e scegli se provare un cambiamento. La terza pagina si compila dopo la prova.

Il primo Audit dell’Azienda-Persona

Il mio primo bilancio

Rileggi i tuoi esempi e annota ciò che emerge sul tuo funzionamento. Basta una frase per voce; se un punto non è ancora chiaro, puoi scriverlo.

Che cosa mi riesce bene, anche se lo davo per scontato

Che cosa mi costa più energia e merita attenzione

In quali condizioni funziono meglio

In quali condizioni funziono peggio

Una piccola prova facoltativa

Scegli un solo punto del bilancio: puoi usare di più una risorsa oppure rendere meno faticosa una difficoltà. Se vuoi osservare ancora, fermati qui.

Il punto da cui parto

Che cosa proverò e in quale occasione

Se hai dubbi: chiarire il primo passo, ricercare una condizione favorevole, ridurre un’interruzione o usare un promemoria. Scegli ciò che risponde al tuo bilancio.

Quale segnale mi farà capire se mi aiuta

Per esempio: inizio più facilmente, dimentico meno, mi affatico meno.

Rivedrò la prova il: _____ Poi compilerò la pagina 3.

Il primo Audit dell’Azienda-Persona

Il resoconto della mia prova

Compila questa pagina dopo aver provato il cambiamento. Descrivi ciò che hai notato: anche una prova poco utile può aiutarti a capire come procedere.

Data: _____

1 Che cosa è successo concretamente?

Riprendi la prova scelta: che cosa hai fatto e quale risultato hai osservato?

2 Che cosa mi ha aiutato?

Una risorsa, una condizione favorevole o un sostegno che ha fatto la differenza.

3 Che cosa è rimasto difficile?

Indica un ostacolo osservato. Se non ne hai notati, puoi scriverlo.

4 Che cosa mantengo o cambio la prossima volta?

Scegli un passo concreto: ripetere, adattare la prova oppure tentare un’altra strada.

Questo è un primo bilancio, non una definizione definitiva di te. Conserva le pagine nel tuo Fascicolo Aziendale e aggiornale con nuove osservazioni.