

SCHEDA 3 • SETTIMANA 3

Il mio piano di ripartenza

Compila con parole semplici e fatti osservabili. Non cercare la risposta perfetta: usa la scheda per comprendere meglio la tua situazione.

Che cosa interrompe più spesso la mia continuità?

Qual è il mio pensiero automatico dopo uno stop?

La mia versione minima di ripartenza

La prossima occasione realistica

Chi posso avvisare o coinvolgere?

Che cosa non farò per compensare?

Revisione

☐ Sono ripartito senza aspettare il momento perfetto?

☐ Ho ridotto il passo quando serviva?

☐ Che cosa ho imparato dall'interruzione?

Nota: questa scheda è uno strumento educativo e organizzativo. Non sostituisce valutazioni o indicazioni di professionisti sanitari.