

C: Coordinamento dei processi lavorativi imprenditoriali

C1: Pianificare, coordinare e ottimizzare compiti e risorse nel settore lavorativo commerciale – Lavoro pratico 2

---

## Impiegare le proprie risorse in modo equilibrato

---

### Obiettivi di valutazione:

- c1.az8: Riflettono sull'impiego delle risorse personali e aziendali. (C 4)

**Consiglio:** primo anno d'apprendistato

---

## Lavoro pratico

### Situazione iniziale

Nel tuo lavoro vieni messo ogni giorno alla prova da vari compiti e impegni, da cui possono derivare situazioni stressanti. Talvolta questa pressione può anche divenire eccessiva e compromettere così il tuo equilibrio tra lavoro e vita privata.

Alla lunga una situazione simile può avere gravi conseguenze per la tua salute. Per questo è importante che tu conosca i tuoi propri limiti e che tu impieghi le tue risorse in modo responsabile. Sfrutta questo lavoro pratico per sviluppare la consapevolezza del tuo equilibrio tra lavoro e vita privata.

### Compito

Sottocompito 1: Guarda il tuo programma settimanale e la tua agenda, considerando anche le ore di lavoro registrate. Valuta approssimativamente quanto tempo hai a disposizione per te stesso e pensa se ti senti ben organizzato. Poniti le seguenti domande:

- Pensi che nel tuo caso il rapporto fra lavoro e tempo libero sia corretto? Ti senti in armonia?
- Riesci a fare tutto quello che hai da fare?

Evidenzia nel tuo programma settimanale i punti che potrebbero essere problematici oppure quelli a cui dedichi poco tempo.



Riporta sul tuo calendario i tuoi appuntamenti privati (indicati in Outlook come «privato»), in modo che queste ore non possano essere occupate da impegni di lavoro.

---

Sottocompito 2: Se nel sottocompito 1 hai individuato dei punti problematici, chiedi un colloquio al tuo superiore. Prepara per il colloquio delle soluzioni al problema.

---



Berufsbildungsverband der Versicherungswirtschaft  
Association pour la formation professionnelle en assurance  
Associazione per la formazione professionale nell'assicurazione

Sottocompito 3: Riporta quanto è venuto alla luce e le tue riflessioni nella documentazione digitale dell'apprendimento.

---

**Specifiche aziendali:**

---



## Griglia delle competenze

### Autovalutazione

**Domanda chiave 1:** utilizzo in modo consapevole le mie risorse personali?

#### Criteri di competenza

---

Mi prendo regolarmente un po' di tempo per me stesso.

---

Pianifico abbastanza tempo per i miei hobby, in modo da sostenere il mio equilibrio tra lavoro e vita privata.

---

Prendo sul serio eventuali segni di stress oppure di pressione eccessiva o insufficiente e mi rivolgo per tempo a una persona di fiducia.

---

### Valutazione esterna

**Domanda chiave 1:** utilizza in modo consapevole le sue risorse personali?

#### Criteri di competenza

---

Si prende regolarmente un po' di tempo per me stesso.

---

Pianifica abbastanza tempo per i suoi hobby, in modo da sostenere il suo equilibrio tra lavoro e vita privata.

---

Prende sul serio eventuali segni di stress oppure di pressione eccessiva o insufficiente e si rivolge per tempo a una persona di fiducia.

---