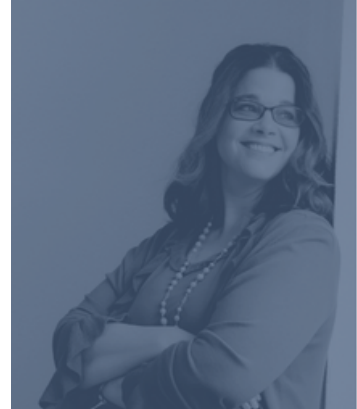


WORKBOOK 1

Debriefing Fase Covid-19

Verso una nuova qualità di vita e di lavoro



Siamo tutti pronti a ripartire, desideriamo normalità – ma i mesi passati sono incisivi per la nostra vita, hanno stravolto tutti i nostri progetti, sicurezze e regole.

Quindi è il momento giusto per fare un “punto della situazione”, un **debriefing Covid-19**, per capire come vogliamo vivere la fase2, che cosa abbiamo imparato da questa crisi e che cosa abbiamo scoperto di noi.

Che cosa vuoi tenere nella “tua versione post Covid” e invece che cosa lasciare nel “vecchio mondo”?

Prenditi il tempo necessario, questo è un momento prezioso nel quale puoi veramente scoprire come vivere una **nuova qualità di vita e lavoro**.

1) Perché partecipi a questa Masterclass? Perché vuoi compilare questo Workbook? Qual è la tua motivazione? Il tuo obiettivo?



Debriefing Fase Covid-19

Verso una nuova qualità di vita e di lavoro

2) Che cosa ti ha sorpreso maggiormente negli ultimi mesi?

3) Che cosa è stato veramente facile? Magari più facile di quanto pensassi?

4) Quali sono stati i punti di forza sui quali hai fatto maggiormente leva?

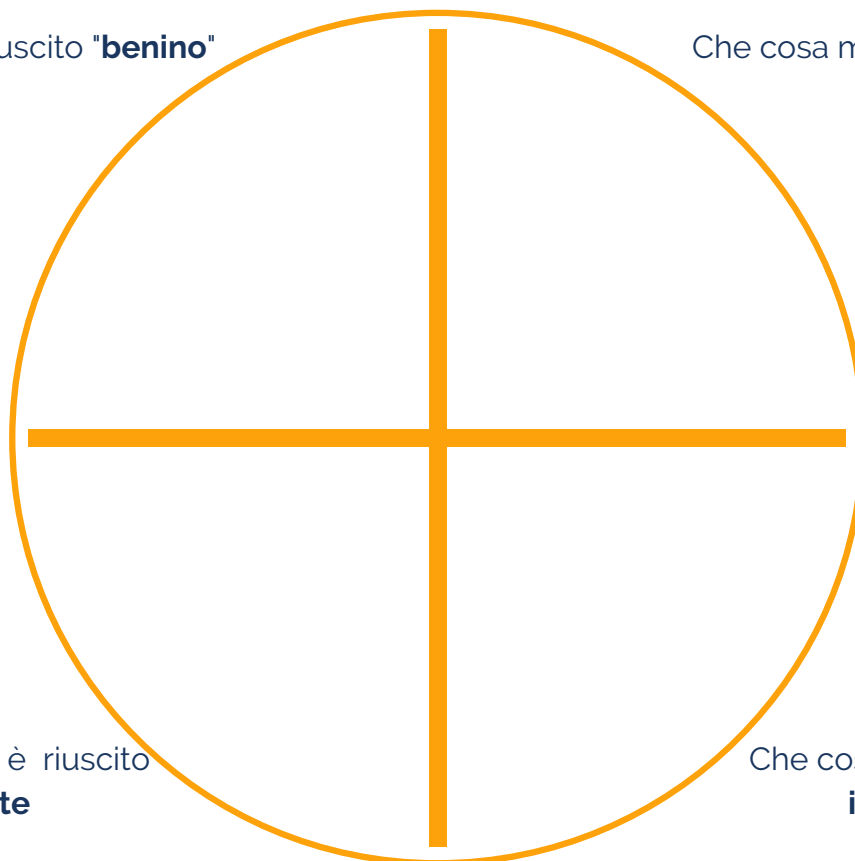


Debriefing Fase Covid-19

Verso una nuova **qualità** di vita e di lavoro

Che cosa mi è riuscito "**benino**"

Che cosa mi è riuscito **bene**



Che cosa mi è riuscito
brillantemente

Che cosa mi è riuscito
in modo ottimo

5) Mi merito un 10 e lode per:

Potrei invece migliorare:



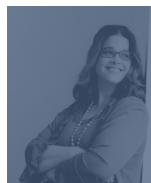
Debriefing Fase Covid-19

Verso una nuova qualità di vita e di lavoro

6) Quali capacità e abilità ho – nuovamente – scoperto?

7) Quali conoscenze e competenze ho acquisito?

8) Quando mi sono sentito veramente "nel mio elemento"?
Sono riuscito ad esprimermi nel contesto giusto con facilità e armonia.



Debriefing Fase Covid-19
Verso una nuova **qualità** di vita e di lavoro

9) Non avrei mai pensato che ...

10) **Per me, per la mia qualità di vita è veramente fondamentale che ...**