SCHEDA DEL MODULO

Lavoro e IA: lo sguardo positivo che aiuta ad agire

Modulo adattivo | ~20 min

L'arrivo di un assistente di intelligenza artificiale (IA) preoccupa uno ed entusiasma l'altro: stesso annuncio, due realtà. Lo sguardo non è un dettaglio. Determina lo stato d'animo e poi l'azione: lavorare con uno stato d'animo positivo rende circa il 12% più produttivi. Senza negare nulla delle incertezze, questo modulo si basa sulle scienze cognitive per comprendere i filtri che plasmano il nostro sguardo. Poi insegna a orientarlo verso ciò che fa avanzare, davanti all'IA come altrove.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere come la selezione, la distorsione e la generalizzazione fabbricano la nostra realtà, rafforzate da due bias ben noti.

02 Distinguere lo sguardo positivo dal pensiero positivo ingenuo: vedere le potenzialità di una situazione e scegliere quali innaffiare.

03 Scegliere il proprio atteggiamento verso l'IA con cognizione di causa: il rifiuto, l'uso superficiale o l'impegno attivo.

04 Costruire uno sguardo positivo su di sé partendo dalle volte in cui ci si è rialzati, per andare avanti senza bloccarsi, qualunque cambiamento porti l'IA.

DESTINATARI

Chiunque abbia come primo riflesso vedere ciò che non va, e vorrebbe uno sguardo che lo aiuti ad avanzare.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

UN ESEMPIO TRA I CASI PRATICI PROPOSTI

Giovedì un collega ha dovuto rimettere mano a un'installazione eseguita presso un cliente da Kaïs, tecnico della fibra ottica. Stamattina il manager di Kaïs gli scrive solo: «Passa da me alle 14». Di solito questo manager indica il motivo. Kaïs è convinto che riguardi giovedì. Che cosa deve fare Kaïs?

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Teoria Broaden-and-Build – Barbara Fredrickson
- Tre filtri di percezione (selezione, distorsione, generalizzazione) – ispirati al metamodello della PNL (Bandler & Grinder, 1975)
- Sguardo positivo su di sé, ancorato alle ripartenze passate – ispirato al senso di autoefficacia (Albert Bandura)
- Griglia dei 3 atteggiamenti verso l'IA (rifiuto, uso timido, impegno attivo) – tratta dalla pratica di coaching di Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Oswald, Proto & Sgroi (Università di Warwick) – «Happiness and Productivity», Journal of Labor Economics: la felicità aumenta la produttività di circa il 12%
- Barbara Fredrickson – teoria Broaden-and-Build (1998/2001): le emozioni positive ampliano il repertorio pensiero-azione
- Baumeister et al. – «Bad is stronger than good» (2001): bias di negatività
- James Gross (1998) – i processi di regolazione emotiva

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 21 ottobre 2026