SCHEDA DEL MODULO

Mindfulness nell'era dell'IA: ritrovare l'attenzione

Modulo adattivo | ~20 min

L'intelligenza artificiale (IA) ha reso il lavoro più rapido e la concentrazione più difficile: l'attenzione prolungata su schermo è scesa a circa 47 secondi, e ogni sollecitazione costa da 15 a 25 minuti per ritrovare la concentrazione. Niente lunghe sedute di meditazione da incastrare in un'agenda piena: questo modulo trova posto negli interstizi di una giornata – pratiche da uno a cinque minuti, tre respiri prima di un colloquio, due minuti di silenzio per aprire una riunione.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere la mindfulness come un'attenzione intenzionale al presente, all'opposto del pilota automatico.

02 Riconoscere che lo stress nasce quando non si è nel presente: si rimugina sul passato o si corre col pensiero al futuro.

03 Misurare ciò che la pratica cambia, per sé come per l'organizzazione: stress, attenzione, qualità delle relazioni.

04 Praticare la micro-mindfulness: l'attenzione nel gesto, tre respiri prima di un colloquio, un solo compito alla volta.

DESTINATARI

Manager e collaboratori che passano da riunioni a messaggi a sollecitazioni dell'IA, e vogliono ritrovare presenza.

- **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

Consolata risponde alle richieste di cambio dei clienti di un produttore di scivoli. Prepara ogni risposta con l'assistente di intelligenza artificiale (IA). Nei quindici secondi in cui l'assistente scrive, apre già la richiesta successiva. La sera è sfinita e gestisce meno richieste che prima dell'assistente. Che cosa deve fare Consolata?

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

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – Jon Kabat-Zinn, fine anni Settanta
- Tre respiri prima di una riunione – Chade-Meng Tan (Google)
- Micro-mindfulness – dalla pratica di coaching Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Gloria Mark (UC Irvine), «Attention Span»: circa 47 secondi di attenzione continua sullo schermo e da 15 a 25 minuti per ritrovare la concentrazione dopo un'interruzione
- Jon Kabat-Zinn – ideatore dell'MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), fine anni Settanta
- Goyal et al., JAMA Internal Medicine (2014): programmi di meditazione associati a una riduzione di stress e ansia
- Dane & Brummel, Human Relations (2014) – mindfulness al lavoro, prestazioni e impegno professionale

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 4 ottobre 2026