SCHEDA DEL MODULO

Rallentare per lavorare meglio: tre chiavi contro la fretta

Modulo adattivo | ~20 min

Un dipendente viene interrotto 275 volte al giorno, e questo sovraccarico riduce la produttività del 40%. Si aggiunge una trappola più sottile, quella del braccio articolato: quando permette di sollevare venti volte più peso, si alza il braccio venti volte più spesso. L'intelligenza artificiale (IA) amplifica così la nostra ambizione – ed è questa a sfinire. Il modulo ribalta l'equazione: la tecnologia al servizio del proprio ritmo, e tre chiavi concrete – osare vere pause, tagliare le interruzioni, scegliere con coraggio.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere cosa accelera le nostre giornate: la convinzione del tempo da mettere a frutto, lo scollamento tra mente e corpo, la tecnologia.

02 Sventare la trappola del braccio articolato: non lasciare che la potenza dell'IA gonfi le proprie esigenze.

03 Mettere la tecnologia al servizio del proprio ritmo, per liberare tempo di ascolto, riflessione e incubazione.

04 Mettere in pratica le tre chiavi del rallentamento: osare vere pause, tagliare le interruzioni, scegliere le proprie priorità.

DESTINATARI

Chiunque voglia procedere al proprio ritmo in un ambiente che accelera, senza perdere nulla in efficacia.

- **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.

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

- Incubazione creativa – concetto riconosciuto nella psicologia della creatività, illustrato dagli aneddoti di Archimede e di Newton
- Trappola del braccio meccanico (l'ambizione amplificata dalla potenza dell'intelligenza artificiale) – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Microsoft Work Trend Index, «Breaking Down the Infinite Workday» (2025) – un lavoratore viene interrotto in media 275 volte al giorno, cioè una volta ogni due minuti
- Ricerche sulle pause al lavoro riprese dalla Harvard Business Review – pause regolari migliorano produttività e creatività e riducono il rischio di burnout
- American Psychological Association – costo del cambio di attività (switching costs): perdita di produttività fino al 40%
- Patricia Albulescu et al., «"Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance», PLOS ONE (2022): le micropause aumentano la vitalità e riducono la fatica; il miglioramento della prestazione è netto soprattutto nelle attività di routine

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026