SCHEDA DEL MODULO

L'IA cambia il lavoro: restare umani, lucidi e sereni

Modulo adattivo | ~20 min

Quasi due lavoratori su tre si aspettano un lavoro reso «meno umano» dall'intelligenza artificiale (IA) – e le formule rassicuranti non convincono più. Da qui questo modulo, che prende sul serio le paure, dal FOBO alla stanchezza da troppi strumenti. Smonta i meccanismi che trasformano un guadagno di tempo in un surplus di pressione, debito cognitivo compreso, e costruisce un atteggiamento sostenibile nel tempo: discernimento attivo anziché resistenza difensiva, per ciascuno come per il manager.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Dare un nome alle proprie paure di fronte all'IA – FOBO, ansia tecnologica – per guardarle in faccia senza lasciarle radicarsi.

02 Collocare il valore umano in ciò che si sceglie di abitare – giudizio, responsabilità, presenza – piuttosto che in ciò che «resiste» all'IA.

03 Sventare le tre trappole che sfiniscono: corsa alla produttività, noia della supervisione, debito cognitivo.

04 Mantenere l'atteggiamento ogni giorno – scegliere i propri gesti, rivendicare il JOMO, coltivare le proprie capacità – e, come manager, proteggere il senso nel team.

DESTINATARI

Chiunque voglia vivere la trasformazione portata dall'IA con lucidità e serenità, e i manager che accompagnano il proprio team.

- **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

Da poco l'assistente IA ritocca le foto dei prodotti al posto di Samina; il risultato è pulito. Samina teme che il suo occhio per la luce e i colori sia ormai inutile, ma non ne ha parlato con nessuno. Giovedì vede il suo manager. Che cosa deve fare Samina?

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

- Debito cognitivo / scarico cognitivo – MIT Media Lab (studio Kosmyna et al.)
- FOBO (Fear Of Becoming Obsolete, la paura di diventare obsoleti) – termine recente sull'ansia legata all'IA nel lavoro
- FOMO / JOMO (Joy Of Missing Out) – concetti applicati al rapporto con l'IA

FONTI & RIFERIMENTI

- Lee et al. / Microsoft Research, CHI (2025) – uso dell'IA, sforzo cognitivo e mantenimento del pensiero critico
- Bellemare-Pépin et al., Scientific Reports (2026) – pensiero divergente: i migliori punteggi umani superano quelli dei modelli testati in un test di associazione di parole
- Resume Now, AI and Workplace Humanity Report (2026), sondaggio Pollfish di ottobre 2025 – il 63% dei 1.003 dipendenti statunitensi intervistati pensa che l'IA renderà il lavoro «meno umano»
- Reuters/Ipsos, sondaggio di agosto 2025 (4.446 adulti statunitensi): il 71% teme che l'IA lasci «troppe persone senza lavoro in modo permanente»

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 14 ottobre 2026