SCHEDA DEL MODULO

Ricaricarsi al lavoro: sei leve per un'energia che dura

Modulo adattivo | ~20 min

La fatica mentale non è un'impressione: un lavoro cognitivo prolungato fa accumulare glutammato nella corteccia prefrontale, come ha dimostrato la Pitié-Salpêtrière. Nell'epoca delle sollecitazioni continue, questo modulo tratta la capacità di ricaricarsi come una competenza professionale, su tre livelli: sei leve concrete convalidate dalla ricerca, dalle micropause al legame sociale; la lucidità su ciò che prosciuga l'energia ogni giorno; e la defocalizzazione, quei ritorni a sé al di là del pensiero.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Introdurre micropause e stacchi digitali che rendono il lavoro più profondo, dal ritmo Pomodoro alle fasce senza notifiche.

02 Ricaricare corpo e mente cambiando aria: camminata, spazio reinventato, respirazione – tre minuti bastano a calmare il sistema nervoso.

03 Coltivare le pause sociali e i momenti di ricarica profonda fuori dal lavoro, a condizione di tornarne davvero rigenerati.

04 Risalire alla fonte: individuare dove si disperde l'energia – attività, relazioni, pensieri – e praticare la defocalizzazione oltre il pensiero.

DESTINATARI

Chiunque voglia finire la giornata con energia ancora disponibile, anche quando è stata piena.

- **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

Awa, addetta alla comunicazione, deve consegnare entro le 15 il programma della festa di quartiere. Sono le 10.30 e cominciano a bruciarle gli occhi. I colleghi le propongono una pausa, ma Awa si sentirebbe a disagio a farsi vedere in pausa in un giorno così. Che cosa deve fare Awa?

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

- Metodo Pomodoro – Francesco Cirillo
- Flow – concetto reso popolare da Mihaly Csikszentmihalyi
- Coerenza cardiaca – David O'Hare
- Sfocalizzazione / mindfulness – metodo Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Oppezzo & Schwartz (Stanford) – studio «Give Your Ideas Some Legs»: camminare aumenta la produzione creativa fino a circa il 60% in più rispetto alla posizione seduta
- Harvard Study of Adult Development – studio longitudinale condotto per oltre 80 anni: la qualità delle relazioni è il primo predittore del benessere e della salute a lungo termine
- Mathias Pessiglione (Pitié-Salpêtrière) – Current Biology: un lavoro cognitivo prolungato provoca un accumulo di glutammato nella corteccia prefrontale, associato alla fatica mentale
- PLOS ONE – revisione sistematica e meta-analisi («Give me a break!»): benefici significativi delle micropause sulla vitalità e sulla riduzione della fatica

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 10 novembre 2026