SCHEDA DEL MODULO

Alleggerire il sovraccarico mentale: l'energia segue l'attenzione

Modulo adattivo | ~20 min

Concentrarsi non costa quasi nulla: in piena concentrazione il cervello consuma solo il 5% circa di energia in più che a riposo (ricerche di Sharna Jamadar). A sfinire non sono i pensieri, ma le emozioni legate a essi – paura di lasciare andare, perfezionismo. Partendo da questo ribaltamento, il modulo insegna a curare le tre energie, fisica, mentale ed emotiva, e difende una pratica rara: la non partecipazione, di cui il manager si fa garante per il suo team.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere perché la stanchezza nasce meno dai pensieri che dalle emozioni legate ai temi: il sovraccarico è prima di tutto emotivo.

02 Curare le proprie tre energie – fisica, mentale, emotiva – individuando ciò che svuota e ciò che riempie ciascuna.

03 Proteggere la propria attenzione: blocchi di concentrazione profonda da 90 a 120 minuti, questioni in sospeso chiuse, notifiche disattivate a intervalli.

04 Scegliere con giudizio quando non partecipare e, come manager, proteggere l'attenzione del proprio team – con l'IA come partner, non come parassita.

DESTINATARI

Chiunque voglia alleggerire la testa e scegliere dove rivolgere la propria attenzione, e i manager che proteggono quella del 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 lunedì Lyna, commessa in un alimentari, farà da sola gli ordini dei freschi. Ha rifatto due volte la lista, ma le torna in mente un solo tema: la paura di ordinare troppo. Non ne ha parlato con nessuno. Il suo manager passa in negozio oggi pomeriggio. Cosa deve fare?

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

- Attenzione residua nei cambi di attività – ispirato a Sophie Leroy («Why is it so hard to do my work?», 2009)
- Blocchi di concentrazione profonda (90-120 minuti) – ispirato al deep work di Cal Newport
- Metodo Afthonios delle «3 ciotole dell'energia» (fisica, mentale, emotiva)

FONTI & RIFERIMENTI

- Sharna Jamadar, Monash University – il cervello consuma circa il 20% del budget energetico del corpo, e solo ~5% di energia in più durante una concentrazione intensa
- Sophie Leroy, «Why is it so Hard to do My Work?» (2009) – attenzione residua nei cambi di attività; con un impatto fino al 40% del tempo produttivo secondo i lavori dell'American Psychological Association
- Effetto della disidratazione lieve (1-2%) sull'attenzione – dato documentato nella fisiologia dell'idratazione
- Hülsheger & Schewe, Journal of Occupational Health Psychology (2011) – lavoro emotivo, stanchezza e benessere professionale

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 31 ottobre 2026