SCHEDA DEL MODULO

Sii perfetto, sii forte, sbrigati: le spinte che ti guidano

Modulo adattivo | ~20 min

Cinque messaggi vincolanti ereditati dall'infanzia – sii perfetto, sii forte, sbrigati, compiaci, sforzati – continuano a farci correre sul lavoro. Individuati dallo psicologo Taibi Kahler, qui vengono trattati su due livelli: riconoscerli dalla frasetta che sale sotto pressione, poi contrapporre loro una postura giusta. Resta ciò che l'intelligenza artificiale (IA) rende urgente: un assistente compiacente amplifica i nostri difetti, a meno che non gli si dica quali.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere le cinque spinte all'opera sul lavoro: sii perfetto, sii forte, sbrigati, compiaci, sforzati.

02 Identificare la propria spinta dominante, o le proprie, a partire dalla frase interiore che sale sotto pressione.

03 Comprendere come una spinta dominante costa energia, frena la delega e viene amplificata da un assistente IA.

04 Contrapporre a ogni spinta una postura più giusta e chiedere al proprio assistente IA di mettere in discussione anziché lusingare.

DESTINATARI

Le persone che vogliono capire cosa le spinge sul lavoro e agire per scelta anziché per riflesso.

- **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

Ahmed, assistente, riceve un messaggio dalla sua manager, Hélène, che gli chiede l'elenco dei partecipanti. Ahmed pensa di dover rispondere subito, con un elenco completo e presentato alla perfezione, anche a costo di interrompere il lavoro in corso. Prima di cambiare attività, Ahmed rilegge il messaggio di Hélène. Che cosa deve fare Ahmed?

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

- 5 spinte (driver) / messaggi vincolanti (Sii perfetto, Sii forte, Sbrigati, Compiaci, Sforzati) – Taibi Kahler, Process Communication Model (PCM)
- Process Communication Model – adottato dalla NASA già dal 1978 (selezione degli astronauti)

FONTI & RIFERIMENTI

- Myra Cheng, Cinoo Lee e coautori (Stanford), «Sycophantic AI Decreases Prosocial Intentions and Promotes Dependence», Science (2025) – i modelli di intelligenza artificiale (IA) si mostrano circa il 50% più compiacenti degli esseri umani
- Taibi Kahler – creatore del Process Communication Model (PCM) negli anni Settanta, che ha individuato 5 spinte (driver): Sii perfetto, Sii forte, Sbrigati, Compiaci, Sforzati
- Process Communication Model – usato dalla NASA dal 1978 per la selezione e la preparazione psicologica degli astronauti
- James Gross (1998) – i processi di regolazione emotiva

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 8 novembre 2026