SCHEDA DEL MODULO

Troppe informazioni: come decidere meglio

Modulo adattivo | ~20 min

Consumare e selezionare informazioni occupa più di un terzo del tempo di un quadro, e lo studio BCG × Harvard Business Review mostra che il sovraccarico cognitivo legato all'intelligenza artificiale (IA) aumenta errori e affaticamento decisionale. Il modulo risponde con la dietetica dell'informazione di Caroline Sauvajol-Rialland, ridotta a tre domande filtro, poi mette l'IA al lavoro – filtrare, condensare, dare priorità. Aggiunge un'avvertenza utile: una valanga di suggerimenti da approvare resta una valanga.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere perché, oltre un certo volume, l'informazione in più peggiora la decisione invece di chiarirla.

02 Riconoscere i due bisogni che spingono ad accumulare e decidere con l'informazione sufficiente anziché completa.

03 Selezionare le proprie fonti con tre domande: cosa cambia l'informazione, che effetto produce, da dove proviene.

04 Affidare all'IA il filtro, la sintesi e le priorità, senza trasformare i suoi suggerimenti in un nuovo sovraccarico.

DESTINATARI

Chiunque voglia decidere con l'informazione giusta e fare dell'IA un filtro anziché una fonte in più.

- **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

Kacper, operatore di ripresa, deve consigliare entro martedì uno di due modelli di videocamera per il suo team, che gira soprattutto in interni. Li ha provati entrambi: uno dà un'immagine nitida senza regolazioni, l'altro no. Un test in uscita fra due settimane riguarderà riprese in esterni. Cosa deve fare Kacper?

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

- Caroline Sauvajol-Rialland, Infobésité (Vuibert, 2013) – la «dieta informativa».
- Le 3 domande filtro della dieta informativa – metodo Afthonios.
- Intelligenza artificiale (IA) come cervello esterno: filtrare, condensare, dare priorità – quadro di riferimento Afthonios.
- Studio BCG × Harvard Business Review sul sovraccarico cognitivo legato all'IA.

FONTI & RIFERIMENTI

- Boston Consulting Group & Harvard Business Review – studio «AI brain fry» (marzo 2026, 1.488 dipendenti statunitensi): il sovraccarico cognitivo legato all'intelligenza artificiale (IA) aumenta errori, affaticamento decisionale e intenzione di dimettersi
- Caroline Sauvajol-Rialland – «Infobésité, comprendre et maîtriser la déferlante d'informations» (2013), «dieta informativa»
- OpenText, indagine internazionale condotta da 3Gem (2022, 12 paesi tra cui la Francia): l'80% degli intervistati dichiara di soffrire di sovraccarico di informazioni, che alimenta il loro stress quotidiano
- Martin J. Eppler e Jeanne Mengis, «The Concept of Information Overload», The Information Society (2004): la qualità delle decisioni migliora con la quantità di informazioni fino a una certa soglia, poi peggiora rapidamente (curva a U rovesciata, Schroder, Driver e Streufert, 1967)

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 31 ottobre 2026