

- Il multitasking, ovvero la possibilità di svolgere più attività contemporaneamente **SENZA COMMITTERE ERRORI**, potrebbe essere dannoso per la concentrazione e condurre ad un netto peggioramento della qualità con cui portiamo a termine i nostri compiti.
- Il multitasking è soprattutto incentivato dagli apparecchi tecnologici e dall'abitudine di lavorare allo stesso tempo su vari fronti, sempre tenendo aperte diverse finestre ed elaborando in parallelo varie informazioni (proprio come accade con le finestre del computer).

Vivi Zen fornisce un esempio di una situazione tipo, in cui essere multitasker significa più che altro essere stressati.

Sei in ufficio, stai lavorando contemporaneamente su due progetti, squilla il telefono, sul pc ti arrivano tre nuove e-mail, nel frattempo il tuo capo ti chiama dal suo studio. Sul tuo cellulare arriva un altro messaggio, intanto pensi che non devi uscire troppo tardi perché devi fare la spesa, un tuo collega entra nel tuo ufficio per chiederti un consiglio, un'altra e-mail, il cellulare che inizia a squillare, il tuo capo continua a chiamarti. E tu cerchi di fare tutto il più velocemente possibile.

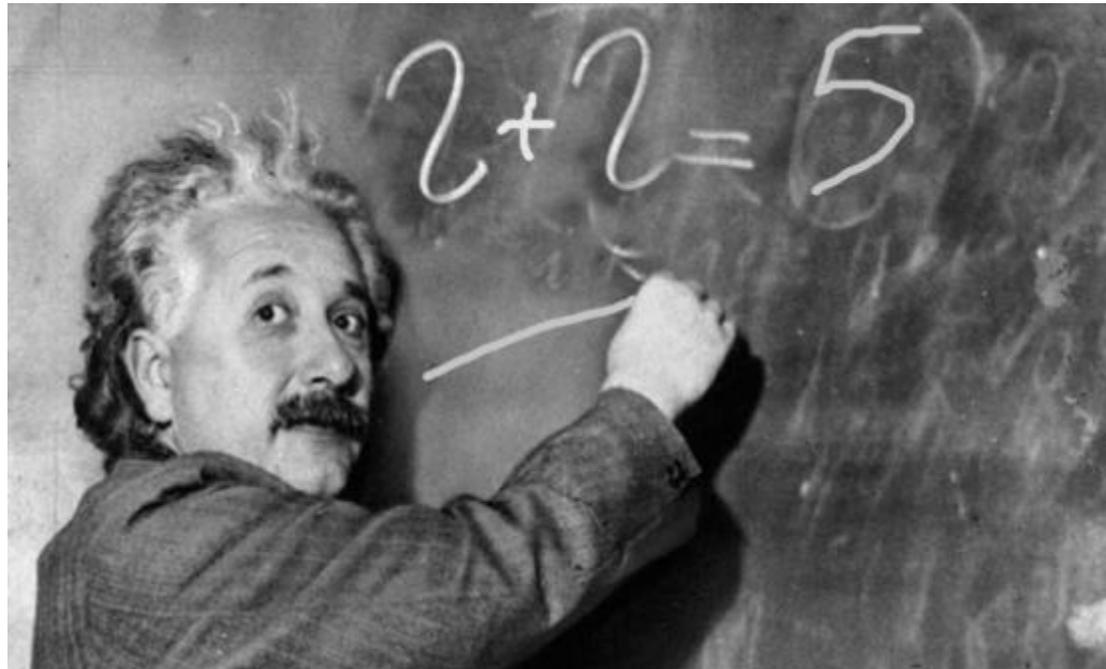
The door study - <https://youtu.be/FWSxSQsspiQ>



<https://youtu.be/v3iPrBrGSJM>



Albert Einstein



“Pazzia
è continuare a fare le stesse cose
aspettandosi risultati differenti”

Difficoltà di svolgere più attività in contemporanea

- Svolgere più compiti contemporaneamente finirebbe col compromettere la consapevolezza visiva, guasterebbe il livello di attenzione, ridurrebbe la soddisfazione sul lavoro e diminuirebbe le prestazioni.

Attenzione Selettiva

- La concentrazione è essenziale che sia sempre incentrata su un solo compito, questo sì che consente di ottenere degli ottimi risultati. Una nota importante da capire è che nel lavoro è fondamentale essere abile in più cose, ma è anche cruciale concentrarsi su ognuna singolarmente, per farle bene..

Risvolti Neurologici del multitasking

- Il cervello umano non è nato per essere multitasking
- Ogni volta che viene applicato il multitasking c'è un costo cognitivo
- Le perdite cognitive da multitasking sono superiori a quelle causate dal fumo di cannabis
- Spostarsi da un'attività all'altra fa sì che il cervello bruci una sostanza che serve per restare concentrati in modo rapido, e ciò fa sentire esausti e disorientati in breve tempo
- Il multitasking uccide la produttività e aumenta i livelli di stress.

Fonti: Earl Miller; Glenn Wilson; Daniel J. Leviti; Zheng Wang.

Maggior fattore di stress sul lavoro

- Lo stress da lavoro, colpisce una persona su quattro, provocando: ansia, irritabilità, disturbi fisici e psicosomatici
- Il multitasking, ovvero la pratica di svolgere più mansioni differenti contemporaneamente, è considerata una delle nuove cause di stress sul lavoro.

TECNOSTRESS

- l'uso di lavoro delle nuove tecnologie di comunicazione se non controllate - invece di favorire l'aumento di efficienza e produttività - determinano un disturbo continuo dello svolgimento del lavoro. Ad esempio, le interruzioni frequenti per rispondere alle email in arrivo comportano una rottura nella concentrazione del lavoro in corso e compromettono la qualità stessa del lavoro.

TECNOSTRESS e possibili AZIONI di MIGLIORAMENTO

- Per ridurre l'impatto di questo specifico aspetto dell'attività professionale una strada possibile è l'introduzione della "pausa digitale", come avvenuto in alcuni casi aziendali in America attraverso la contrattazione collettiva. Si tratta di programmare alcuni periodi in un anno o un giorno la settimana, oppure brevi periodi durante la giornata lavorativa nei quali escludere l'uso di tecnologie informatiche. Ne beneficerebbe, oltre la salute delle persone, anche la qualità del lavoro e l'organizzazione aziendale.

TECNOSTRESS e possibili AZIONI di MIGLIORAMENTO

- Per evitare questo problema la Volkswagen in Germania, sin dal 2011, ha deciso di limitare la gestione delle e-mail fuori dagli orari d'ufficio. I server sono spenti mezz'ora dopo la fine dei turni e riaccesi trenta minuti prima dell'inizio. La regola finora vale solo per i dipendenti con un cellulare di servizio e un certo tipo di contratto, circa 3.500 lavoratori.
- Anche i giganti della chimica e dell'energia Bayer e E.On si sono mossi per porre un freno al tecnostress, stabilendo ufficialmente che nel tempo libero nessuno debba ricevere mail di lavoro. Alla Henkel, è stato l'amministratore delegato Kasper Rorsted, che ha dichiarato il sabato come giorno «mail-free».

Il Multitasking è efficace?

- La produttività cala, salgono i costi e i tempi necessari a coordinare il lavoro di tutti.
- Comporta una perdita di produttività individuale giornaliera di oltre due ore, a livello aziendale del 40 per cento.
- Riduce la performance se i due compiti coinvolti sono opposti e non si hanno competenze per svolgerli, mentre ha effetto neutro se gli incarichi sono complementari

Cosa ne pensano i lavoratori?

PRO

- Coloro che pensano che il multitasking sia utile per aumentare la produttività, ritenendolo un metodo efficace per mantenere il cervello sempre attivo e efficiente

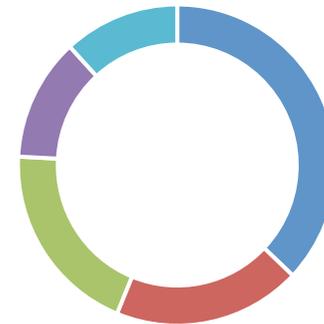
CONTRO

- Coloro che vedono il multitasking sul lavoro come una cosa controproducente e pensano che questa abitudine faccia male sia a sé stessi che al proprio lavoro

Interruzioni
a lavoro:
3600
intervistati
tra 30 Stati

ELEMENTI DI DISTRAZIONE

- 79% distratto da chiamate
- 72% distratto da pop-up meetings



- 66% email di lavoro
- 34% messaggi
- 35% email private
- 22% social media
- 21% leggere notizie

<https://youtu.be/5Gtio4V1L3o>

AiFOS



MCL Cinema, Hong Kong



<https://youtu.be/fH2vkybSUQU>

Credit: AT&T, ItCanWait.com

AiFOS



... nella guida

- Recenti ricerche hanno dimostrato che più si pensa di essere bravi nel multitasking, peggiori si è in realtà. Soprattutto, chi crede di esserne capace probabilmente farà più cose anche mentre guida.
- chi ha affermato di utilizzare il cellulare mentre guida:
 - ha ottenuto scarsi punteggi nel test Operation Span;
 - ha affermato di ritenersi capace nel multitasking;
 - ha ottenuto risultati elevati per quanto riguarda l'impulsività e la ricerca del brivido;
 - non siamo pienamente obiettivi quando dobbiamo giudicare le nostre personali abilità, in particolar modo pensiamo di poter tranquillamente parlare al telefono mentre stiamo guidando.
- Lo stesso valeva per il contrario: le persone più competenti sottostimavano le loro capacità. Il multitasking potrebbe quindi essere un'altra area in cui l'incompetenza produce un'eccessiva sicurezza.

...

MULTITASKING

....

Si Quando...

- In una ricerca condotta su persone anziane che dovevano completare compiti cognitivi mentre pedalavano su una cyclette è stato osservato un rilevante miglioramento nella velocità della pedalata senza che ciò andasse a discapito della prestazione ai compiti cognitivi.
- Per saperne di più: <https://www.stateofmind.it/tag/multitasking/>

...

MULTITASKING

....

Si Quando...

Adolescenti che usano in contemporanea diversi dispositivi multimediali per tanto tempo potrebbero trarre in realtà notevoli benefici dallo svolgere attività in multitasking, con un miglioramento anche del proprio rendimento scolastico. Dai risultati è emerso come i partecipanti che dedicano più tempo alle attività medial e svolgono più attività in contemporanea presentano dei risultati migliori nei compiti con distrattori e risultati peggiori nei compiti senza distrattori. Risultati opposti sono stati registrati nei partecipanti che dedicano poco tempo allo svolgimento di più attività medial in contemporanea. Questo studio suggerisce come i nativi digitali (essendo esposti fin da piccoli ad un ambiente mediale multitasking) potrebbero aver sviluppato una memoria di lavoro maggiore che implica prestazioni migliori nei ambienti con più distrattori rispetto ad ambiti in cui ci si debba focalizzare su un solo compito.

DA MULTI A SINGLE TASKING

La mente umana sarebbe portata per il singletasking sulle cose nuove, e per il multitasking sulle cose conosciute, su quelle che diventano abitudini e automatismi.

“Quali i Benefits del SingleTasking ?

Obbliga a mantenere l’attenzione sul lavoro e sui i problemi complessi;

- diminuisce il livello di stress;
- migliore gestione del tempo;
- ti rende più efficace ed efficiente;

Alcuni suggerimenti:

- usa il minimo degli strumenti necessari per svolgere il lavoro;
- impara a “tagliare” la lista delle cose da fare invece che continuare ad aggiungere Task;
- mettici consapevolezza e volontà;
- °leggi le e-mail in arrivo, ma lavoraci solo 2 o 3 volte al giorno. Rispondere subito non ti fa guadagnare tempo, ma innesca il “botta e risposta”.

Il consiglio è quello di focalizzarsi su ciò che è importante per la propria carriera, isolando la moltitudine di distrazioni che ci circonda: il multitasking è un mito.

Le persone sono fatte per concentrarsi su una cosa alla volta.

Non possiamo effettivamente rispondere ad una e-mail, ascoltare qualcuno che ci chiede un feedback per un progetto e prendere appunti simultaneamente.

DAL MULTI TASKING alla **MULTIPOTENZIALITA'**

Spesso multipotenzialità e multitasking vengono accostati e molti pensano siano quasi la stessa cosa. In realtà non è così.

Multitasking è un termine che viene dall'informatica e descrive la possibilità di sistema operativo di eseguire più programmi contemporaneamente. La parola inglese task significa infatti “compito”, “mansione”, “incarico”

Spesso multipotenzialità e multitasking vengono accostati e molti pensano siano quasi la stessa cosa. In realtà non è così.

Multitasking è un termine che viene dall'informatica e descrive la possibilità di sistema operativo di eseguire più programmi contemporaneamente. La parola inglese task significa infatti “compito”, “mansione”, “incarico”.

DAL MULTI TASKING alla **MULTIPOTENZIALITA'**

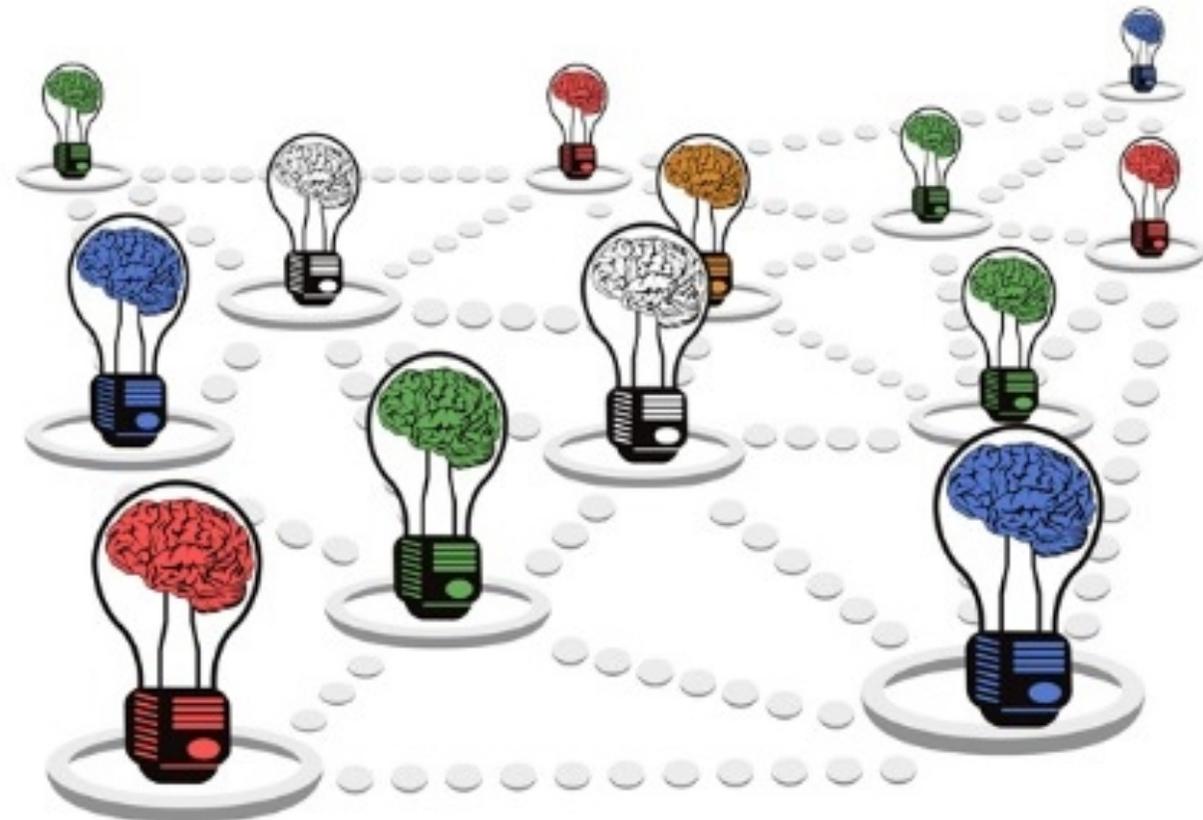
Per un multipotenziale il valore sta nella **qualità di ciò che fa**, nel riuscire a dare il giusto ruolo alle diverse attività nel corso della giornata così come della vita. Sente il bisogno di costruire delle relazioni di valore tra di esse. Inoltre fa in modo che queste connessioni arricchiscano sé stesso e il proprio percorso professionale.

Insomma, multitasking e multipotenzialità hanno in comune l'elemento "multi", ma si tratta di diverse forme di molteplicità. Il resto delle due parole composte fa la differenza.

Non "tanti compiti" da fare (multi-tasking) ma "molteplici possibilità realizzative" da equilibrare (multi-potenzialità).

IMPRARE INSIEME

*Il contributo delle neuroscienze
per vincere le sirene del MULTITASKING*



Definizione

Sono l'insieme degli studi scientificamente condotti sul **sistema nervoso**.



Tradizionalmente sono state viste come un ramo della biologia; attualmente sono un **campo interdisciplinare** che collabora con altri ambiti di studio come, ad esempio, chimica, fisica, informatica, ingegneria, linguistica, psicologia, sociologia, medicina, matematica, filosofia).

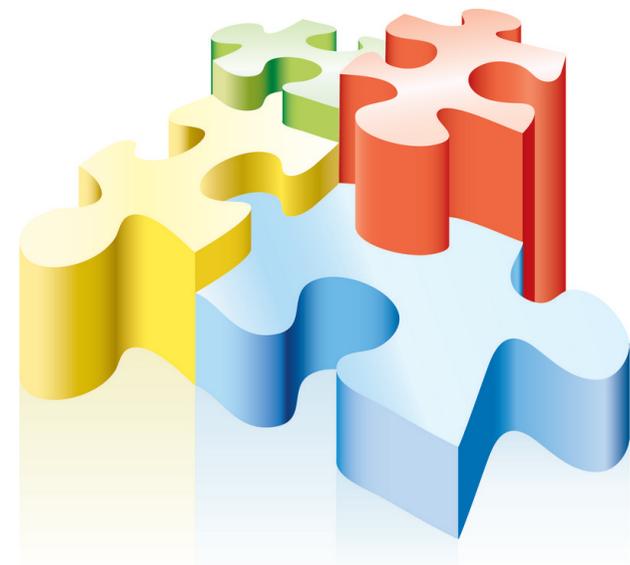
Ambiti e tecniche utilizzati

L'ambito delle neuroscienze si è ampliato per includere **diversi approcci** utilizzati per studiare gli aspetti molecolari, cellulari, dello sviluppo, strutturali, funzionali, evuzionistici, computazionali e medici del sistema nervoso.

Si sono ampliate anche le tecniche utilizzate dai neuroscienziati, che sono attualmente in grado di studiare molti aspetti del sistema nervoso tramite l'utilizzo di **tecniche di neuroimaging funzionale**.

Per **riserva cognitiva** si intende l'insieme degli eventi significativi occorsi nella vita (personale e professionale), le nostre abilità apprese (carriera scolastica, livello socioculturale, seconda/terza lingua, viaggi all'estero ...) e un atteggiamento curioso sistematico rispetto a quello che facciamo e viviamo.

Alimentare la nostra riserva cognitiva non è altro che alimentare la **resilienza** del cervello rispetto al danno cerebrale.





Contrariamente all'opinione corrente, il cervello non va fatalmente incontro con gli anni a un processo irreversibile di deterioramento. Sia Tiziano che Michelangelo e molti altri artisti di straordinarie capacità creative – Picasso tra questi – continuarono a realizzare opere di eccezionale valore sino a tarda età.
Rita Levi Montalcini

«È un'intelligenza distribuita ovunque, valorizzata incessantemente, coordinata in tempo reale, che arriva a una mobilitazione efficace delle competenze».

Pierre Lèvy

«La capacità di una comunità umana di evolvere verso una capacità superiore di risolvere problemi, di pensiero e di integrazione attraverso la collaborazione e l'innovazione».

George Pór, autore nel 1995 di The Quest for Cognitive Intelligence

Definizione di intelligenza collettiva

«Nessuno sa tutto, ognuno sa qualcosa. La totalità del sapere risiede nell'umanità [...] Intelligenza collettiva è questa capacità delle “comunità” di far leva sulla **competenza**. Quel che non possiamo sapere o fare da soli, possiamo essere in grado di farlo collettivamente».

*Supera tanto il pensiero di gruppo (e le tendenze al conformismo) quanto la cognizione individuale incrementando **innovazione** e lo sviluppo del **pensiero divergente**.*



**CREAZIONE DI
VALORE CONTINUO**

**LAVORO IN
TEAM**

**CONOSCENZE
CONDIVISE**

**RELAZIONI
TRASVERSALI**

PERSONA

COLLABORAZIONE

INNOVAZIONE



L'intelligenza collettiva permette alle persone di unire le loro forze intellettuali, conoscenze, la loro immaginazione e creatività.



Lèvy pensa a un grande «**cervello collettivo**» e lo chiama *ipercorteccia*.

Permette di passare dal *cogito* cartesiano ad una nuova forma di pensiero che implica l'**imparare a conoscersi per pensare insieme** (detta anche *cogitamus*).

Surowiecki propone la tesi che l'intelligenza collettiva ha il massimo sviluppo se, e solo se, sono soddisfatti 4 principi:

- 1) **Diversità di opinione:** ogni persona deve/può avere un'opinione differente (più un team è composto da persone con competenze, qualifiche e idee eterogenee più si arriva a soluzioni efficaci)
- 2) **Indipendenza:** le opinioni delle persone non devono venire influenzate da quelle altrui
- 3) **Decentralizzazione:** nessuno deve «pilotare» le idee degli altri
- 4) **Aggregazione:** le opinioni devono poter essere aggregate in modo da ottenere un risultato finale



La tesi di Surowiecki non una verità indiscussa, ma cerca di descrivere un fenomeno ben circoscritto.

Si è appurato, inoltre, che l'intelligenza collettiva funziona molto meglio quando c'è una **risposta certa** da raggiungere.

Fidarsi e adottare un processo sistemico che «spezzi» i tradizionali schemi gerarchici del potere e che integri la generatività di idee provenienti da ogni persona, in modo da valorizzare il **capitale umano** di ognuno.



Un caso concreto di intelligenza collettiva

Dan Schwartz, professore di Pedagogia alla Stanford University, ha sottoposto i suoi studenti a difficili problemi di intelligenza spaziale (come, ad esempio, indovinare il senso di rotazione degli ingranaggi in un meccanismo complesso).

Raramente gli studenti da soli riuscivano a trovare la soluzione giusta. Lavorandoci insieme, in due o più, non solo davano la *risposta esatta*, ma arrivavano a *capire meglio* il principio di funzionamento del meccanismo in questione.

Quando un problema complesso viene considerato da più lati, grazie alla **collaborazione** di vari cervelli, è più facile scoprire le regole su cui si fonda.

L'intelligenza collettiva all'interno dell'organizzazione aiuta a:

- A. sviluppare e stimolare la **riserva cognitiva**;
- B. organizzare e facilitare la **collaborazione** tra le varie classi di età ed esperienza.



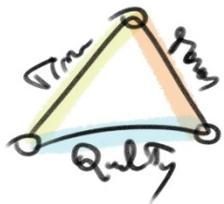
Tale meccanismo è particolarmente funzionale per accrescere salute, sicurezza e benessere all'interno dell'organizzazione, valorizzando le persone che ne fanno parte.

In fondo l'aveva detto anche lo scrittore e drammaturgo latino
Publilius Syrus in tempi non sospetti:

**“Fare
due cose contemporaneamente,
è
come farne nessuna”.**

Riferimenti

- <https://www.puntosicuro.it/sicurezza-sul-lavoro-C-1/tipologie-di-rischio-C-5/rischio-psicosociale-stress-C-35/tecnologie-digitali-tecnostress-pausa-digitale-AR-15598/>
- <https://lifehacker.com/a-case-for-singletasking-the-one-task-at-a-time-method-5646560>
- <https://www.stateofmind.it/tag/multitasking/> (molto interessante e completo)
- <https://antonioconese.wordpress.com/2011/01/09/in-cervello-non-e-fatto-per-il-multitasking/>
- https://www.corriere.it/salute/neuroscienze/17_dicembre_21/multitasking-rischi-memoria-264a774e-e672-11e7-a31d-9c65415bd8d8.shtml
- <https://www.cliclavoro.gov.it/approfondimenti/Pagine/Stress-sul-lavoro-riconoscerlo-e-gestirlo.aspx>
- <https://multipotenziali.it/multipotenzialita-e-multitasking/>
- <https://blogtalentlab.it/aumentare-la-produttivita-sul-lavoro-consigli/>
- https://it.wikipedia.org/wiki/Riserva_cognitiva

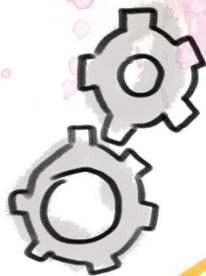


statistics



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

www.aifos.it



teamwork

partnership

success

+ 100000
2010

AiFOS

Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro

