

# I'M MULTITASKING...I CAN LISTEN, IGNORE AND FORGET AT THE SAME TIME

## Digital Conference sul Multitasking

3 marzo 2021

### Relatori



Dr.ssa Federica Riccardi: Senior HR Training & Development in Praxi

Dr.ssa Paola Magliano: HR Consultant, Executive & Career Coach, Trainer

Dr.ssa Diana Boccalatte: HR Selezione e Formazione | NeuroManagement | #Playthebrain

### Moderatori:

Dr.ssa Serena Candeo Partner HR Training & Development in Praxi

# Multitasking: perché?

Il 20 febbraio 2020 esce questo articolo su Forbes...

## “How Multitasking Erodes Productivity And Dings Your IQ”

I punti salienti:

- It's terrible for business. Rather than aid productivity, **multitasking hamstrings it by as much as 40%.**
- It's trying for employees. **Multitasking increases stress while reducing achievement and meaningfulness.**
- It's treacherous for brains. **Multitasking impairs cognitive ability and lowers IQ.**

# Multitasking: cos'è

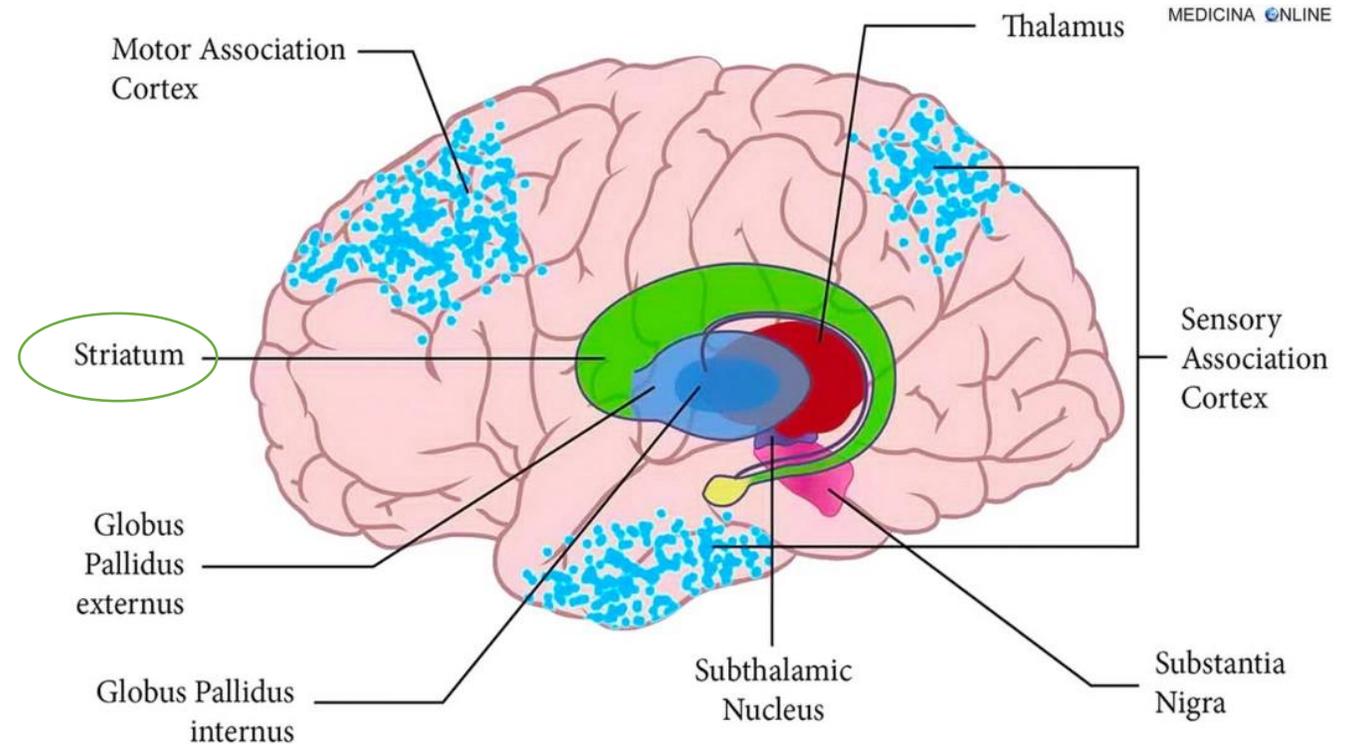


Il **Multitasking** viene erroneamente scambiato per: fare-fare-fare

Il termine multitasking deriva dal contesto informatico e fa riferimento alla **capacità del sistema operativo del pc di processare più tasks (compiti) in concomitanza.**

## Parti del cervello che favoriscono il multi tasking

**La dimensione dello striato può svolgere un ruolo significativo in abilità come l'apprendimento e il multitasking.**

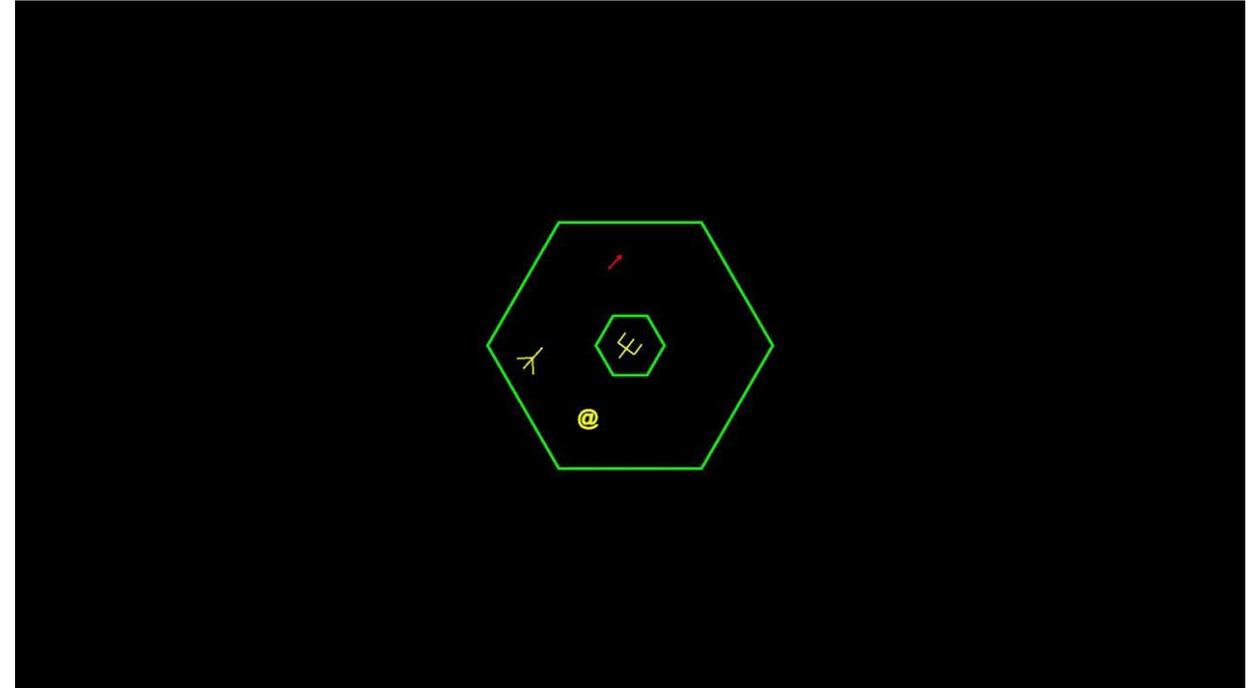


# Parti del cervello che favoriscono il multi tasking

Gli **studenti universitari con striato relativamente grande** hanno imparato a giocare a un videogioco impegnativo più velocemente dei loro coetanei con striato piccolo.

Gli individui di grande striato erano anche più bravi a **cambiare le priorità**.

## Space Fortress game



<https://www.sciencemag.org/news/2010/01/your-brains-got-game>

[https://www.researchgate.net/publication/314491629\\_Multitasking\\_as\\_a\\_Predictor\\_of\\_Pilot\\_Performance\\_Validity\\_Beyond\\_Serial\\_Single-Task\\_Assessments#pfa](https://www.researchgate.net/publication/314491629_Multitasking_as_a_Predictor_of_Pilot_Performance_Validity_Beyond_Serial_Single-Task_Assessments#pfa)

## Il nostro cervello naturalmente progettato per essere mono-task

...O meglio, arriva al massimo a svolgere **due compiti contemporaneamente**, ma solo se uno dei due è di tipo **meccanico**:

- masticare e leggere
- parlare al telefono e firmare, se non vi devono spiegare cosa.
- in alternativa, pensando al canale: cosa capiamo ascoltando due persone che parlano simultaneamente nella stessa lingua?



# Ma qual è il bisogno sotteso al multi tasking?

**Nell'uomo, lo striato è attivato da stimoli associati alla ricompensa, ma anche stimoli da avversione, nuovi, inattesi o intensi.**

**I neuroni GABAergici medio spinosi dello striato fanno parte del sistema di ricompensa.**

**Più facciamo multi tasking, e otteniamo un successo in termini di performance, più saremo stimolati a ricercarlo nuovamente anche se sappiamo che sul lungo periodo produce effetti dannosi.**



# MEDIA MULTITASKING



**NOTEVOLE CALO  
QUALITÀ PRESTAZIONI**

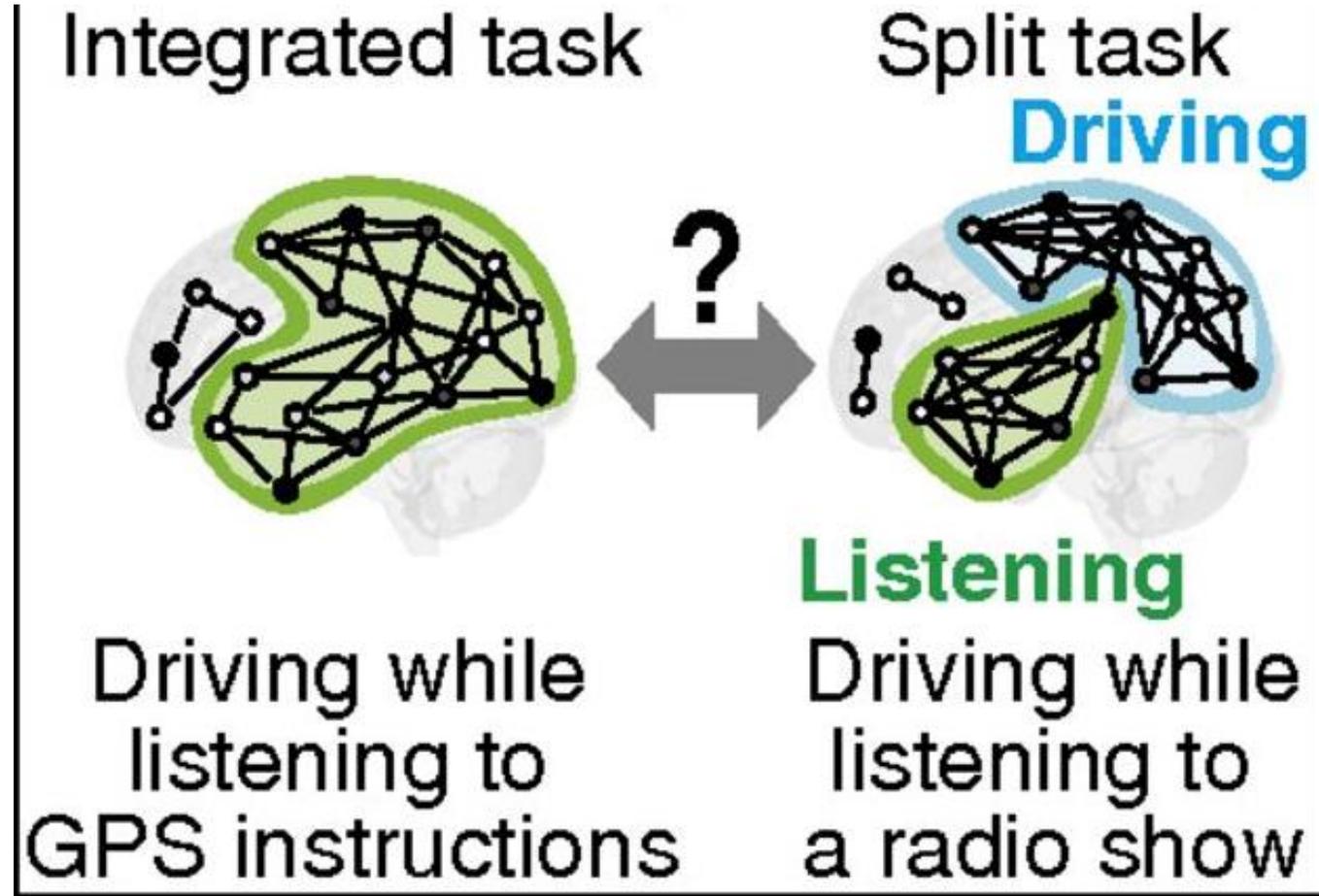


**DIFFICOLTÀ A DISCRIMINARE  
STIMOLI RILEVANTI**



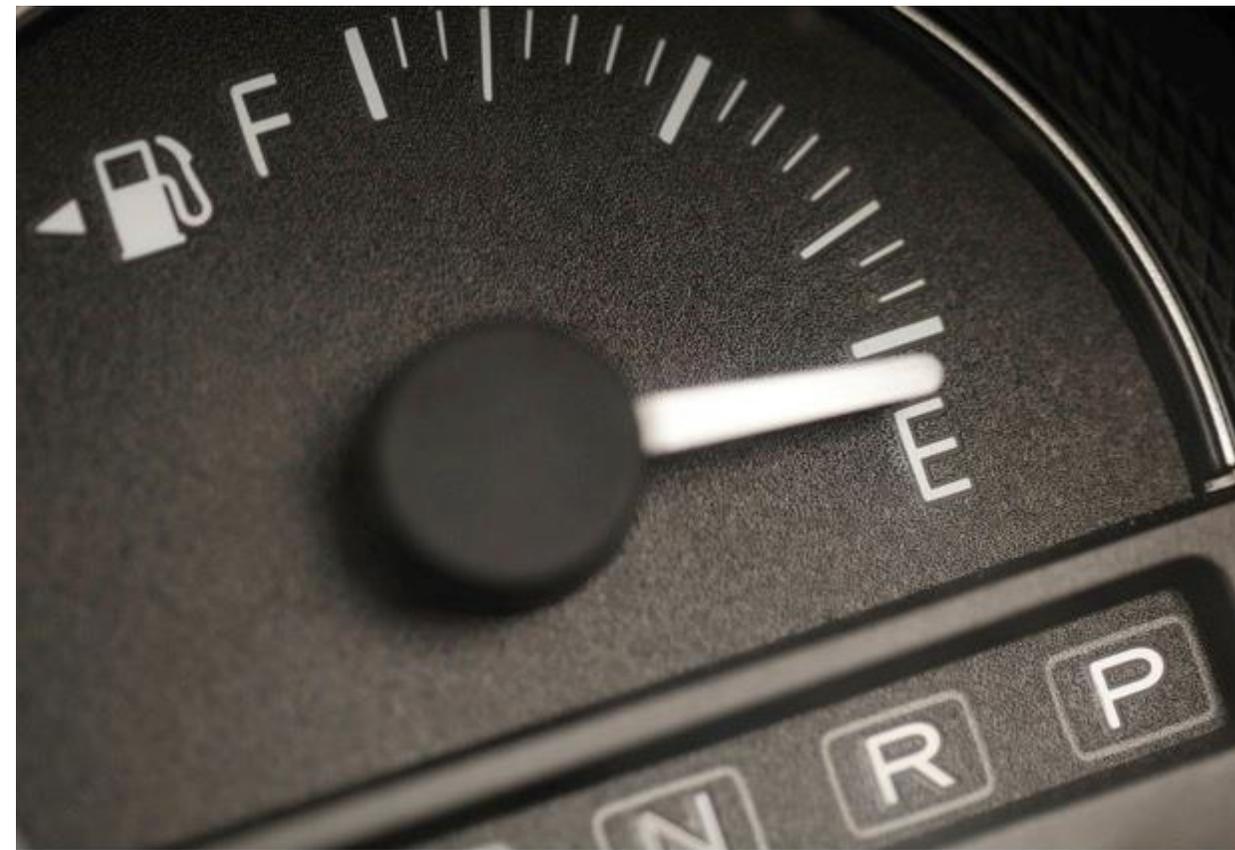
**DEFICIT MEMORIA DI LAVORO**

# MULTITASKING SPLIT THE BRAIN



## RIDOTTE CAPACITÀ DI ATTENZIONE DIFFICOLTÀ DI MEMORIZZAZIONE





## CALO DI ENERGIA



## CORTOCIRCUITO DECISIONALE

# **IL MULTITASKING INFLUENZA LA NOSTRA INTELLIGENZA EMOTIVA**

## **CONSEGUENZE SULL'AMBIENTE DI LAVORO**

## **È CAMBIATA LA NOSTRA PERCEZIONE DELLO SMART WORKING**

# La distrazione è una scelta.

## BUONE PRATICHE PER EVITARE IL MULTITASKING COME:

Individuo

Consapevolezza

Manager

Alleanza

HR

Design

## Dimensione: Io-Io



Attenzione alle  
emozioni ed ai  
processi  
decisionali

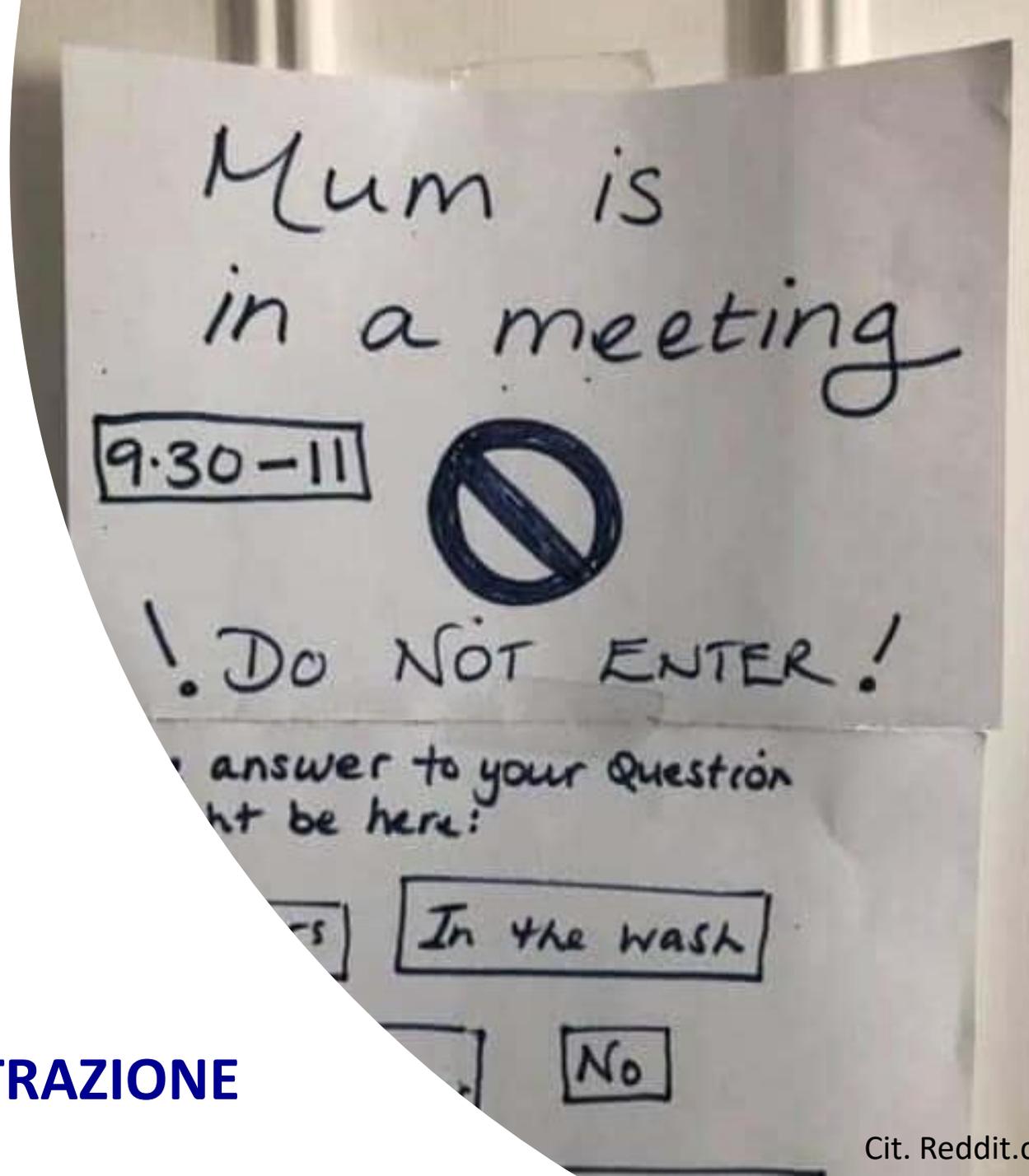


Meeting e  
colloqui:  
mente  
qui ed ora

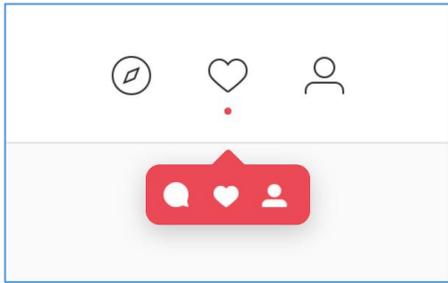


Io sono  
il mio primario  
strumento di  
controllo

## ABILITARSI A DIRE NO ALLA DISTRAZIONE



## Dimensione lo-lo: strumenti



DEMETRICATOR



<https://vimeo.com/search?q=demetricator>



POMODORE  
TECHNIQUE



<https://francescocirillo.com>



EAT THE FROG



Bryan Tracy, Ingoia il rospo, 2018



FOREST  
STAY FOCUSED



Time Management e Gamification

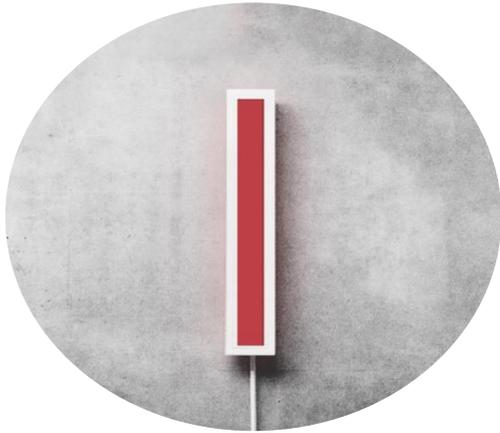
## Dimensione: Io - Manager

- **NEURO-LEADER**
- **LE 3 ATTEZIONI DEL LEADER**
- **ALLEANZA: BACK TO BASICS**



# Leader alleato

## Leader attento a tre livelli (D. Goleman)



A sè



Autocontrollo



Agli altri



Metodo  
Focus  
Efficacia



All'ambiente



Purpose  
Inclusione

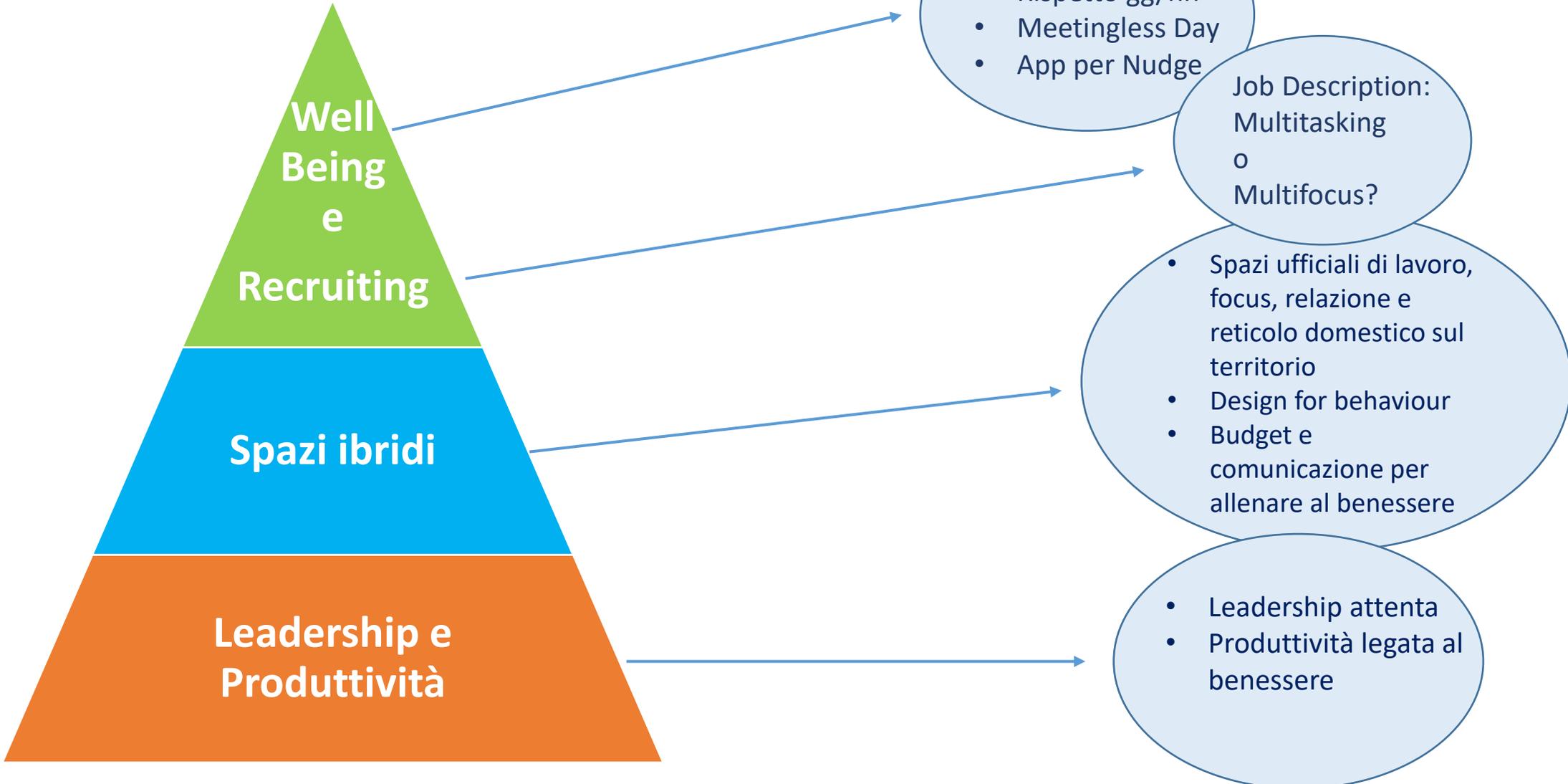
## Dimensione: Io - HR

- **ARCHITETTI DELLE SCELTE**
- **APP NUDGE ENGINE**



## HR: Architetti delle scelte

**D  
E  
S  
I  
G  
N**



## Cosa può fare HR?



### **BENESSERE E SALUTE MENTALE**

1° posto di policy e comunicazione interna



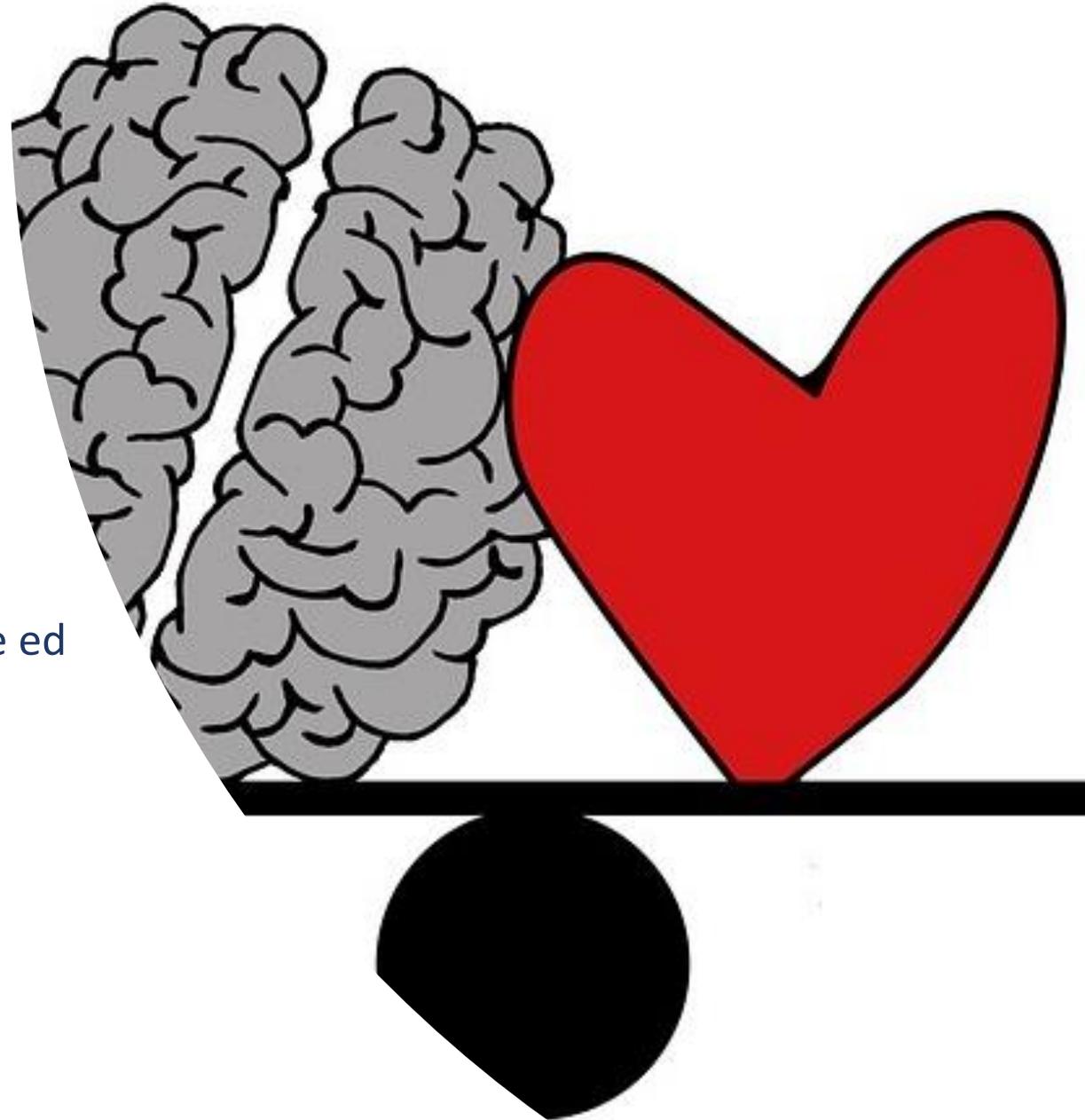
### **THE SOCIAL DILEMMA:**

Perchè rimandare ad occuparci di attenzione ed efficacia nelle nostre realtà?



### **NEUROSCIENZE IN AZIENDA:**

- Conoscere quanto ci limitiamo
- Aprire il dialogo sulle emozioni
- Azienda come unico Grande Cervello



## Daphne Bavelier

- **NUDGE E NEUROPLASTICITÀ**
- **LA SCELTA E' UN PERCORSO:  
TRAIN OUR BRAIN!**



# Bibliografia

- Emonional First Aid, Guy Winch , J.P.Tarcher,U.S./Perigee Bks
- Focus: come mantenersi concentrati nell'era della distrazione, Daniel Goleman, BUR Rizzoli
- Handbook of Neuroleadership, David Rock & Al Riegleb, Neuroleadership Inst.
- La mente organizzata: restare lucidi nell'era dell'eccesso di informazione, Daniel J. Levitin, New York Times Bestsellers
- Nudge revolution: La strategia per rendere semplici scelte complesse, Laura Mondino, Dario Flaccovio Editore
- 8 secondi. Viaggio nell'era della distrazione, Lisa Iotti, Il Saggiatore

## Dal Web

- David Cranshaw, The Myth of Multitasking Test  
<https://www.youtube.com/watch?v=BCeGKxz3Q8Q>
- Microsoft Work Trend Index:  
<https://news.microsoft.com/it-it/2020/07/09/microsoft-presenta-il-nuovo-work-trend-index-e-annuncia-innovative-funzionalita-di-teams/>
- Neuroleadership Institute: [neuroleadershipinstitute.com](https://neuroleadershipinstitute.com)
- TEDx

Daphne Bavelier, Il vostro cervello sotto l'effetto dei videogiochi

[https://www.ted.com/talks/daphne\\_bavelier\\_your\\_brain\\_on\\_video\\_games?language=it#t-1809](https://www.ted.com/talks/daphne_bavelier_your_brain_on_video_games?language=it#t-1809)

Paolo Cardini, Forget multitasking, try monotasking

[https://www.ted.com/talks/paolo\\_cardini\\_forget\\_multitasking\\_try\\_monotasking](https://www.ted.com/talks/paolo_cardini_forget_multitasking_try_monotasking)

Friederike Fabritius, The Neurochemistry Of Peak Performance

<https://www.youtube.com/watch?v=8IN5sOi-xsM>

SciShow Psych, Can you really multitask?

<https://www.youtube.com/watch?v=hEPCTFuuqgY>