

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

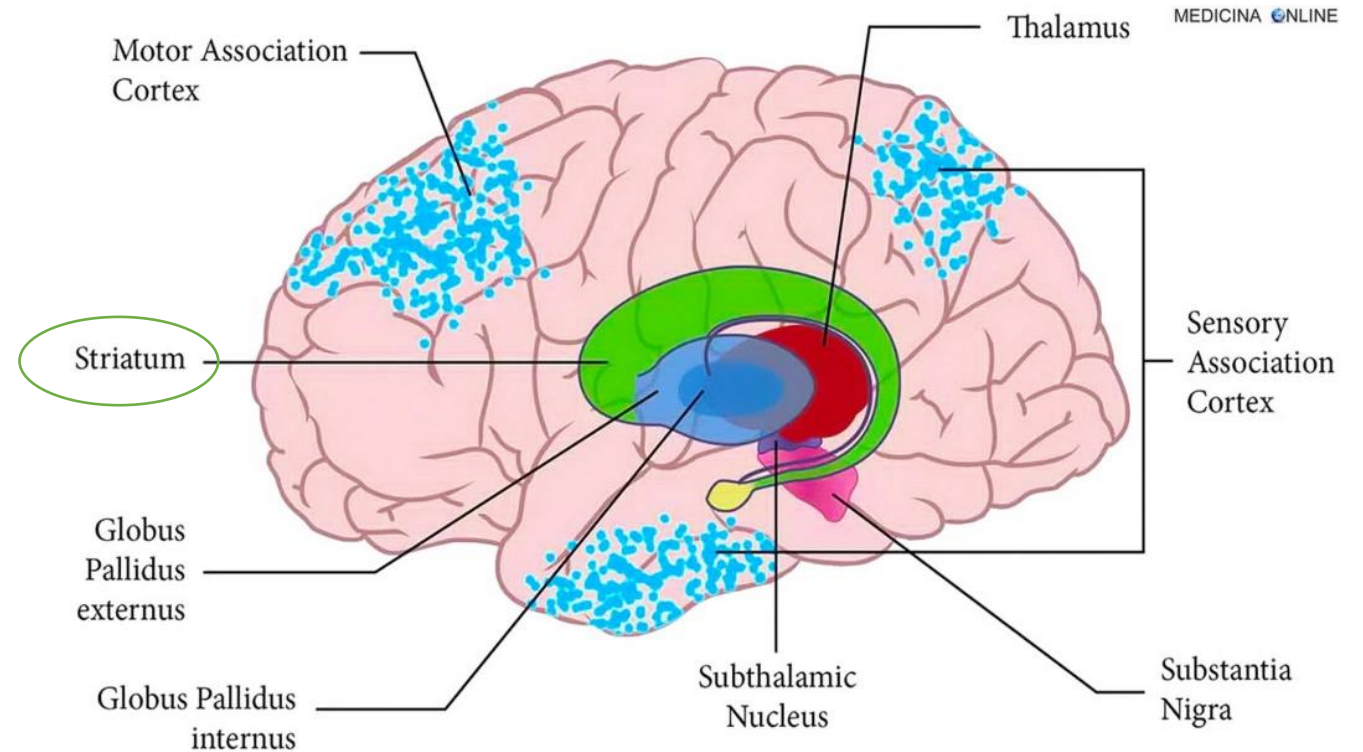


Il **Multitasking** viene erroneamente scambiato per: fare-fare-fare

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.

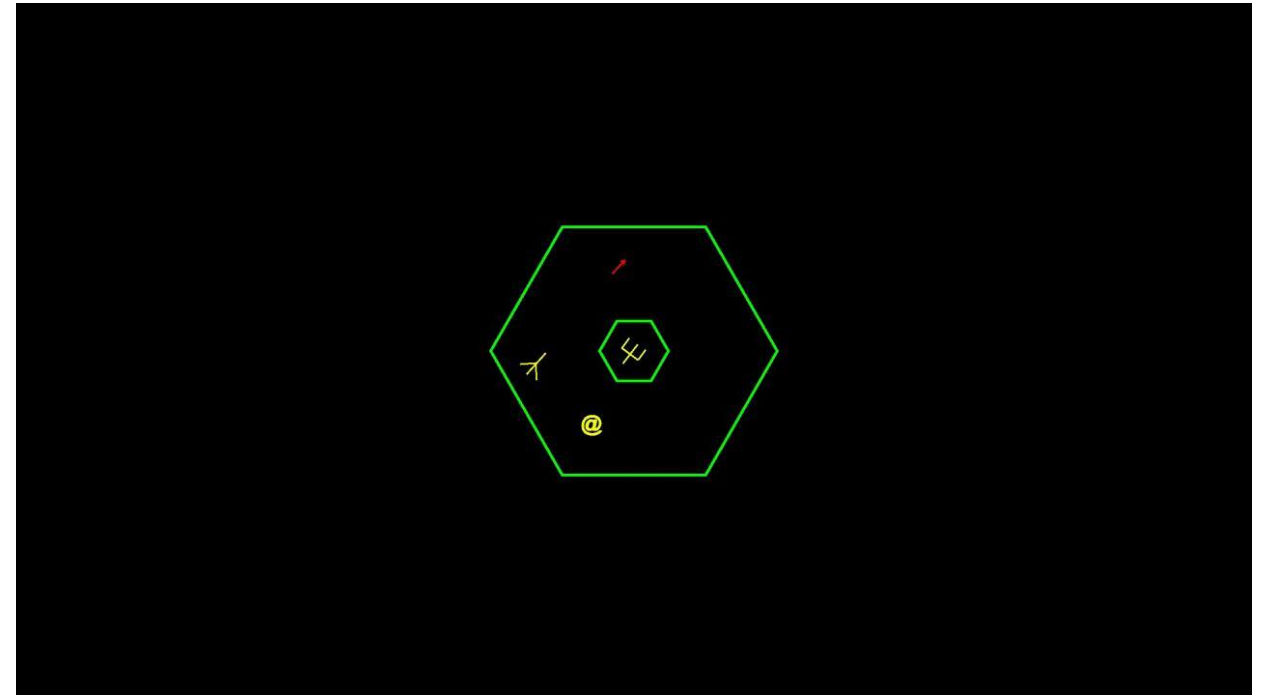


Parti del cervello che favoriscono il multi tasking

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

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**

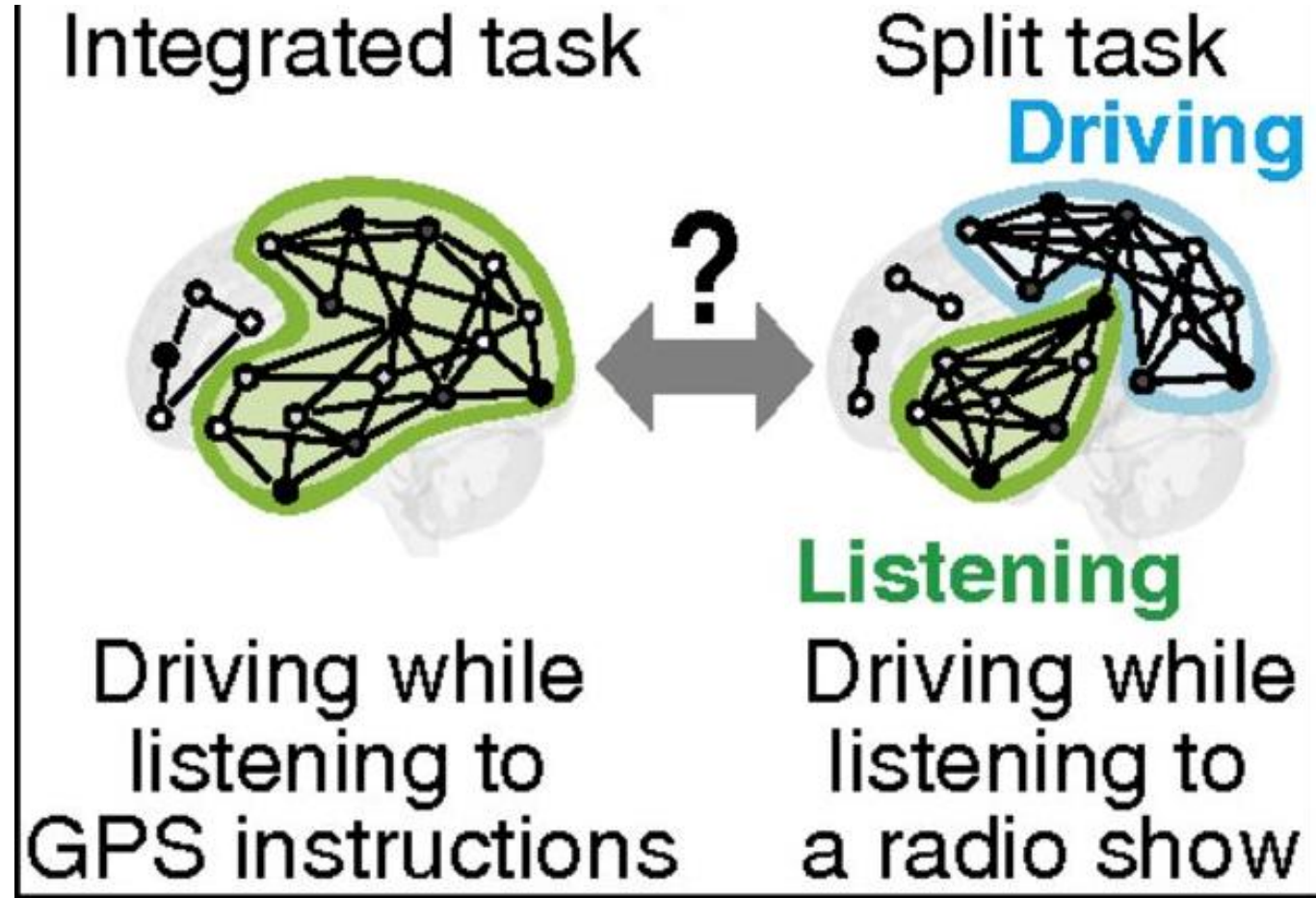


**DIFFICOLTÀ A DISCRIMINARE
STIMOLI RILEVANTI**



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

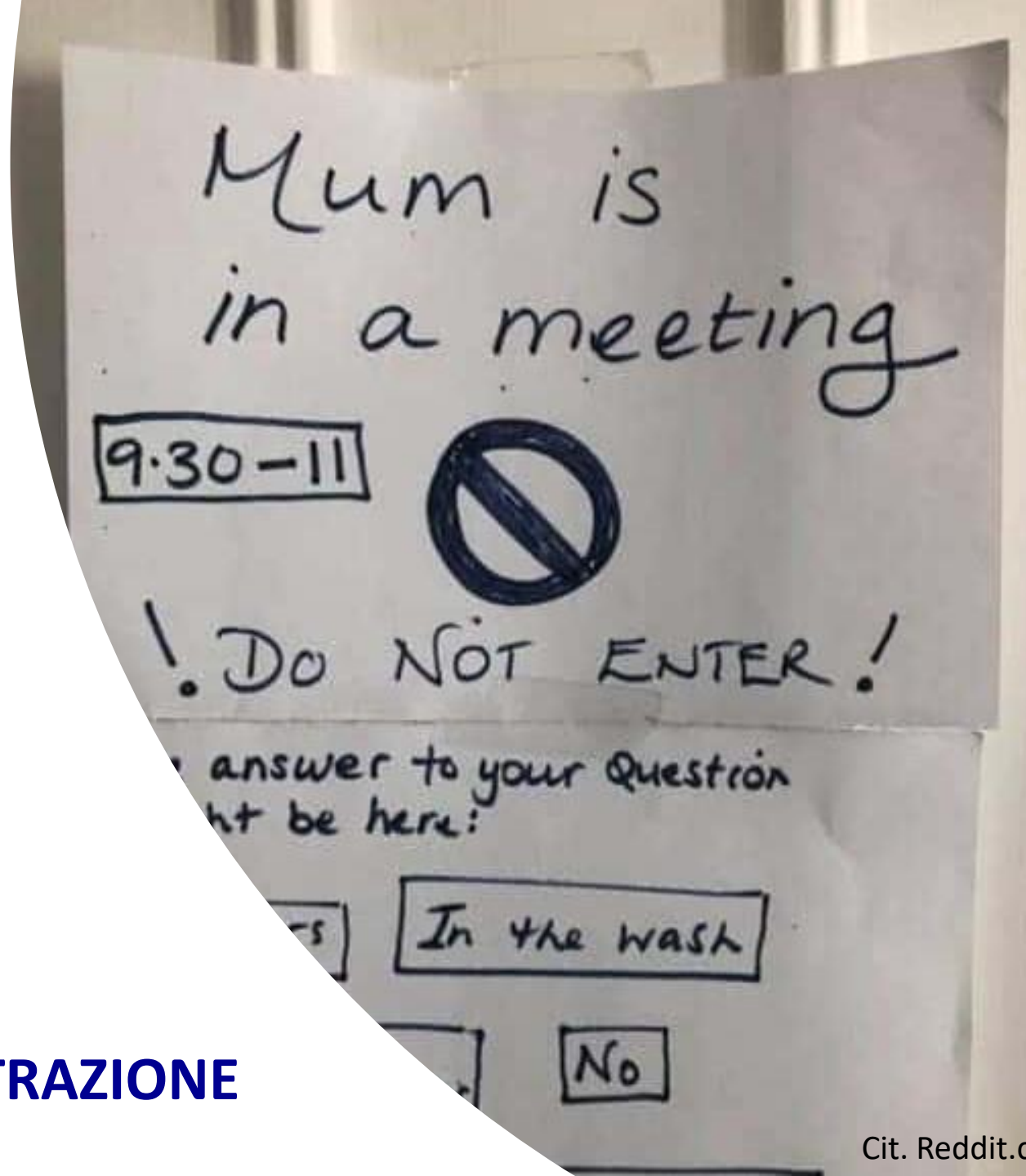


Meeting e
colloqui:
mente
qui ed ora

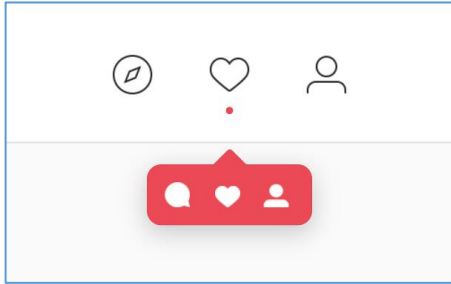


Io sono
il mio primario
strumento di
controllo

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

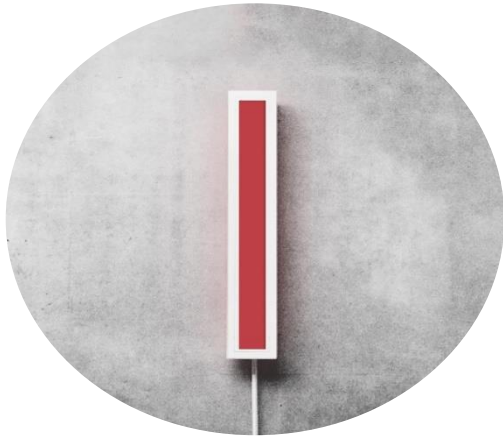
Dimensione: Io - Manager

- **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

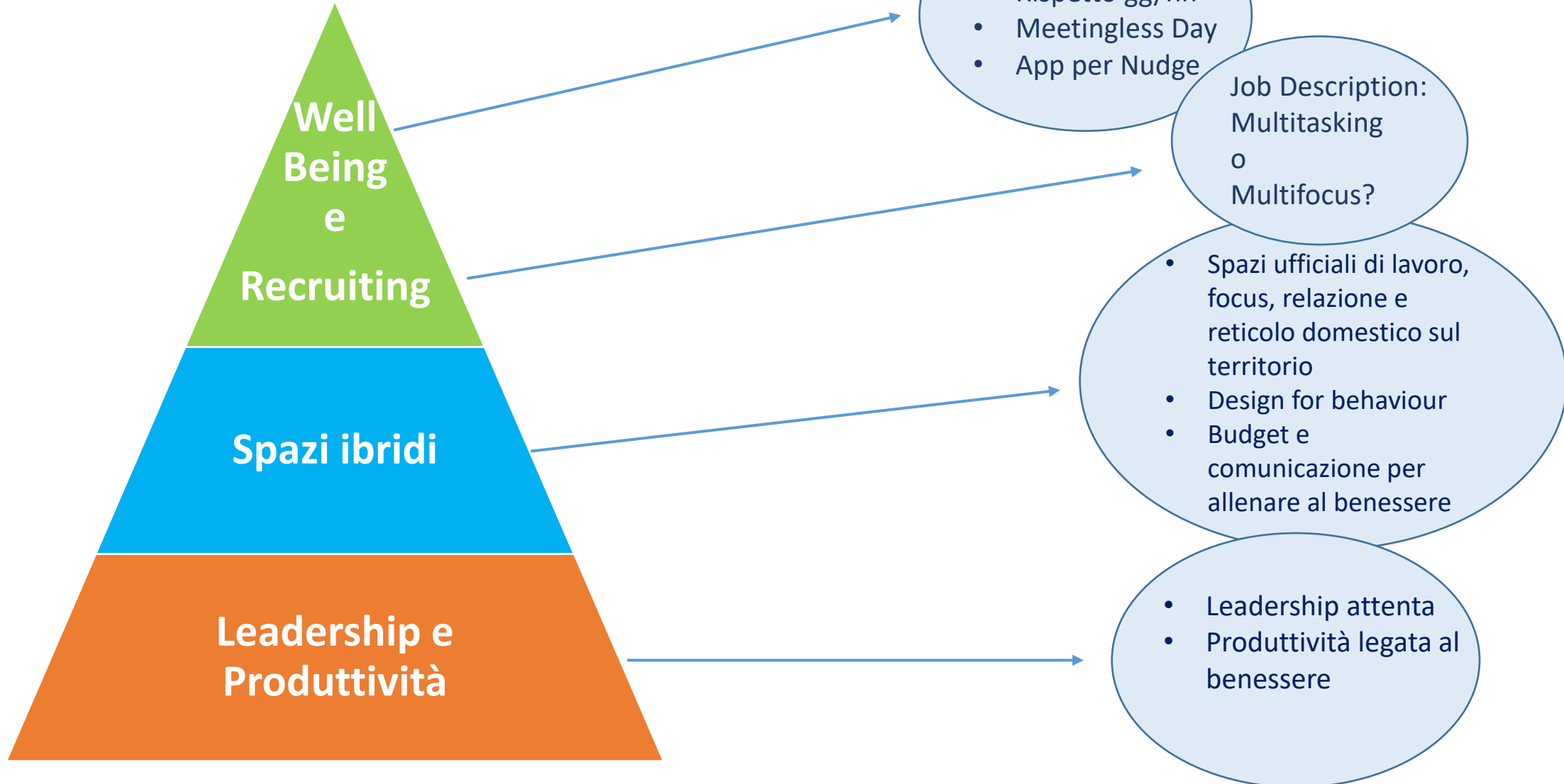
Dimensione: Io - HR

- **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



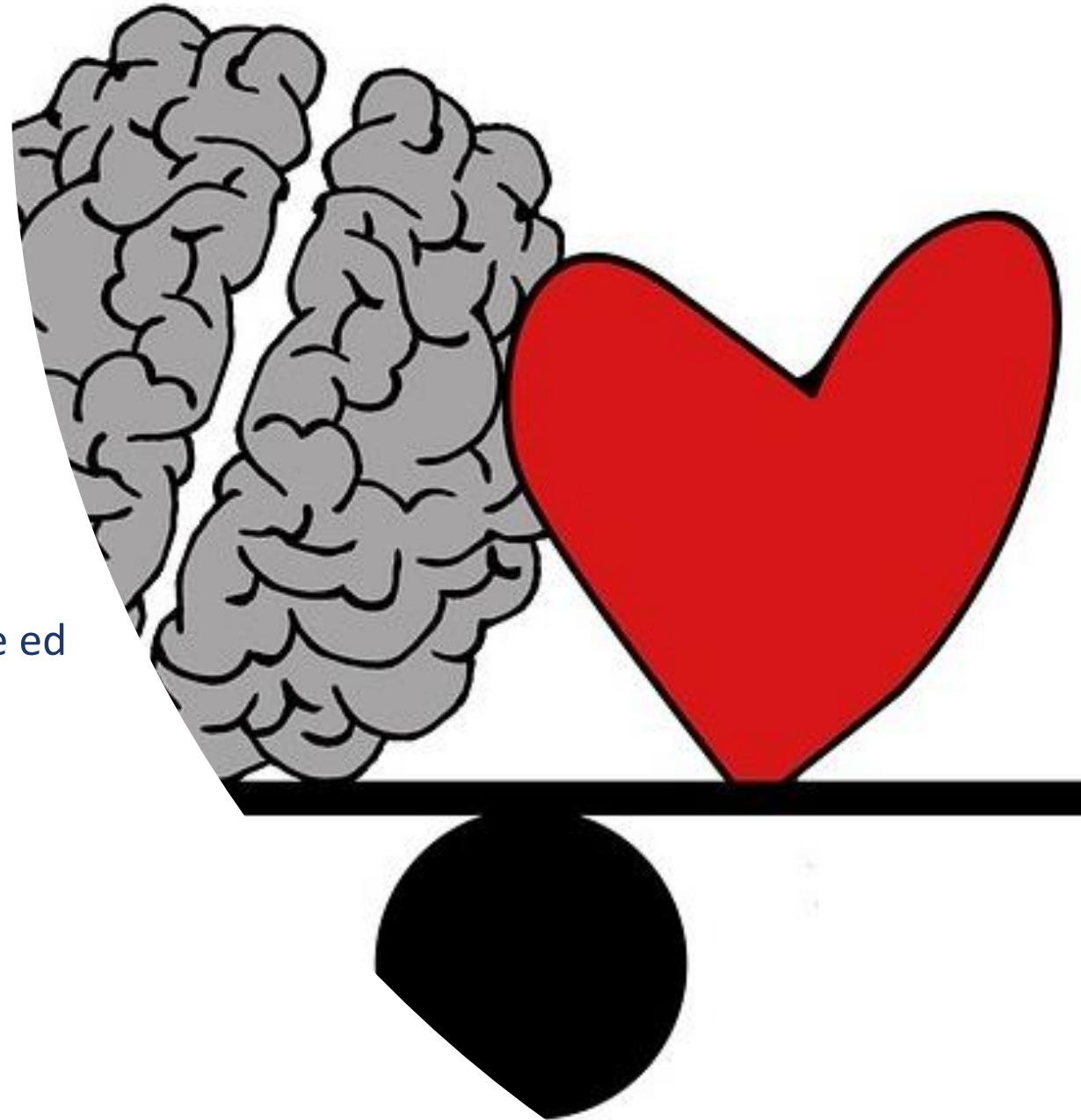
THE SOCIAL DILEMMA:

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
- 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

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>