Gestire lo stress: Multitasking

In questo esercizio il multitasking viene smascherato per quel che è: un comportamento lavorativo inefficiente e fonte di stress.

Il gioco dello specchio

I partecipanti si ripartiscono in gruppi di quattro.

- Primo round: A e B si mettono uno di fronte all'altro (C e D sono in un primo momento semplici spettatori). A fa diversi movimenti, B lo imita.
- Secondo round: A fa dei movimenti solo con la parte superiore del corpo, C con quella inferiore. B cerca di imitare entrambi i movimenti in contemporanea.
- Terzo round: A fa dei movimenti solo con la parte superiore del corpo, C con quella inferiore e D con il viso. B prova ad imitare tutti i tre movimenti in contemporanea.

Variante

Diminuire la grandezza del gruppo (= facilitare) o aumentarla (difficoltà maggiore).

Riflessione

Retroscena: in momenti di stress, le persone cercano spesso di svolgere più compiti contemporaneamente. Non riuscendo veramente a fare del multitasking, l'essere umano tende a cambiare costantemente le sue attività, diventando così molto inefficiente. Si perde tanto tempo, prima di rendersi conto che è meglio farsi assorbire da un compito alla volta.
Valutazione dell'esercizio: come ho percepito i compiti che mi sono stati assegnati? A partire da che momento mi sono sentito confrontato con una pretesa eccessiva?
Nella vita quotidiana: riesco a concentrarmi su un'attività alla volta? Oppure mi capita spesso di controllare le mail ricevute mentre sto leggendo i miei SMS?

Fonte: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO