



# UP150 MAG

## ANDREW KNIGHT

ALZATEVI IN PIEDI!  
Come lo spazio fisico può influire  
sul benessere dei lavoratori

ISSUE #2

GENNAIO 2024

### HEALTH

IL MULTITASKING È UNA RISORSA  
PREZIOSA OPPURE UN PERICOLO?

### TUTTI I NUMERI DELLA SALUTE

LA CONCENTRAZIONE

### MINDFULNESS E FLOW

COME POSSONO ESSERCI UTILI?

### TIPS

RISORSE PSICOFISICHE E PERFORMANCE  
LAVORATIVA: IL RUOLO DELLE PAUSE ATTIVE

---

# editorial

---

## INTERVISTA A ANDREW KNIGHT

ALZATEVI IN PIEDI!

Come lo spazio fisico può influire sul benessere dei lavoratori.

---

### ARTICOLO 1

Il multitasking è una risorsa preziosa oppure un pericolo?

---

### T&A

I numeri della salute: La Concentrazione

---

### ARTICOLO 2

Mindfulness e Flow - come possono esserci utili?

---

### TIPS

Risorse psicofisiche e Performance Lavorativa: il ruolo delle Pause Attive

Se c'è un aspetto che valorizza il lavoro in presenza, è quello di lavorare in squadra per dare vita ad una opinione condivisa, la migliore. Abbiamo anche appurato, durante il forzato remote working, quanto il lavoro a distanza possa costituire un handicap per una comunicazione a 360 gradi. Lo scambio del solo parlato non basta, così come non basta guardarsi in faccia, perché si nega il linguaggio corporeo che più discretamente, ma in modo immediato, esprime la dimensione sociale e emotiva del gruppo. Il lavoro intellettuale di gruppo esprime una media dei contributi di tutti, e non una loro sommatoria, come in uno sforzo di squadra puramente fisico, quale il tiro alla fune.

Quando parliamo di presenza fisica al lavoro inevitabilmente poniamo in gioco lo spazio, la sua architettura. Modulando efficacemente fattori ambientali quali l'illuminazione, la temperatura, ma anche forme, colori, materialità e suoni, coccoliamo i nostri processi psico-fisiologici e condizioniamo il nostro modo di pensare, di apprendere, ricordare, rielaborare.

Inoltre è interessante sapere che circa un sesto della corteccia cerebrale sia predisposta a processare informazioni spaziali, essa lo fa continuamente, anche quando non stiamo navigando in esso. Accade infatti che collochiamo sempre i concetti affioranti la nostra mente in un contesto ambientale, il quale non è sempre reale, ma può anche essere frutto della nostra fantasia, elaborato da pregresse esperienze.

L'assetto spaziale di un'esperienza non solo ci aiuta a ricordare gli eventi per associazione e ci predispone a diverse attività mentali, ma, più semplicemente, ci predispone a posture, atteggiamenti ed azioni che condizionano il tipo di relazione con le altre persone e con noi stessi. Per esempio è stato provato che l'esito di un meeting può essere influenzato dal modo di condurlo, se in piedi oppure da seduti, magari in poltrone comode. Ne va di mezzo soprattutto l'attenzione all'ascolto, la velocità e l'immediatezza dello scambio, ma anche il clima lavorativo (ne parliamo in questo numero con l'intervista al prof. A. Knight della Washington University).

Queste considerazioni tirano fuori un aspetto importante del lavoro in sede, anzi quello che più di tutti caratterizza l'ufficio del futuro, se non del presente per le aziende più illuminate, e cioè la dinamicità che solo uno spazio proattivo a comportamenti salubri può offrire. L'invito non è altro che quello di ascoltare, conoscere e assecondare la nostra natura. Essa ci spinge a camminare quando pensiamo, ci vede

argomentare con altre persone gesticolando, ci vede esultare per poi stiracchiarci quando abbiamo raggiunto il momento eureka e ci sentiamo soddisfatti.

Lasciamo che il nuovo vento della intelligenza artificiale ci venga in aiuto e ci renda degni di essere animali superiori, ma non permettiamo che le trasformazioni tecnologiche di ogni tipo ci lascino passivi, inconsapevoli e disorientati.

GIUSEPPINA ASCIONE

# Il Multitasking

## è una risorsa preziosa oppure un pericolo?

DI MASSIMILIANO NOTARBARTOLO



Da qualche anno si parla insistentemente di multitasking non più con riferimento alle capacità, ad esempio, di un laptop di processare contemporaneamente più task, bensì a quelle dell'essere umano di svolgere più attività parallelamente.

L'esplosione degli strumenti tecnologici, i ritmi lavorativi e tutti i nuovi modi che ci promettono di raggiungere i nostri obiettivi più facilmente e più in fretta, per dirla semplice, il nuovo mondo digitale, ha trasportato la maggior parte di noi in una infinita sequenza di compiti da svolgere apparentemente in simultanea.

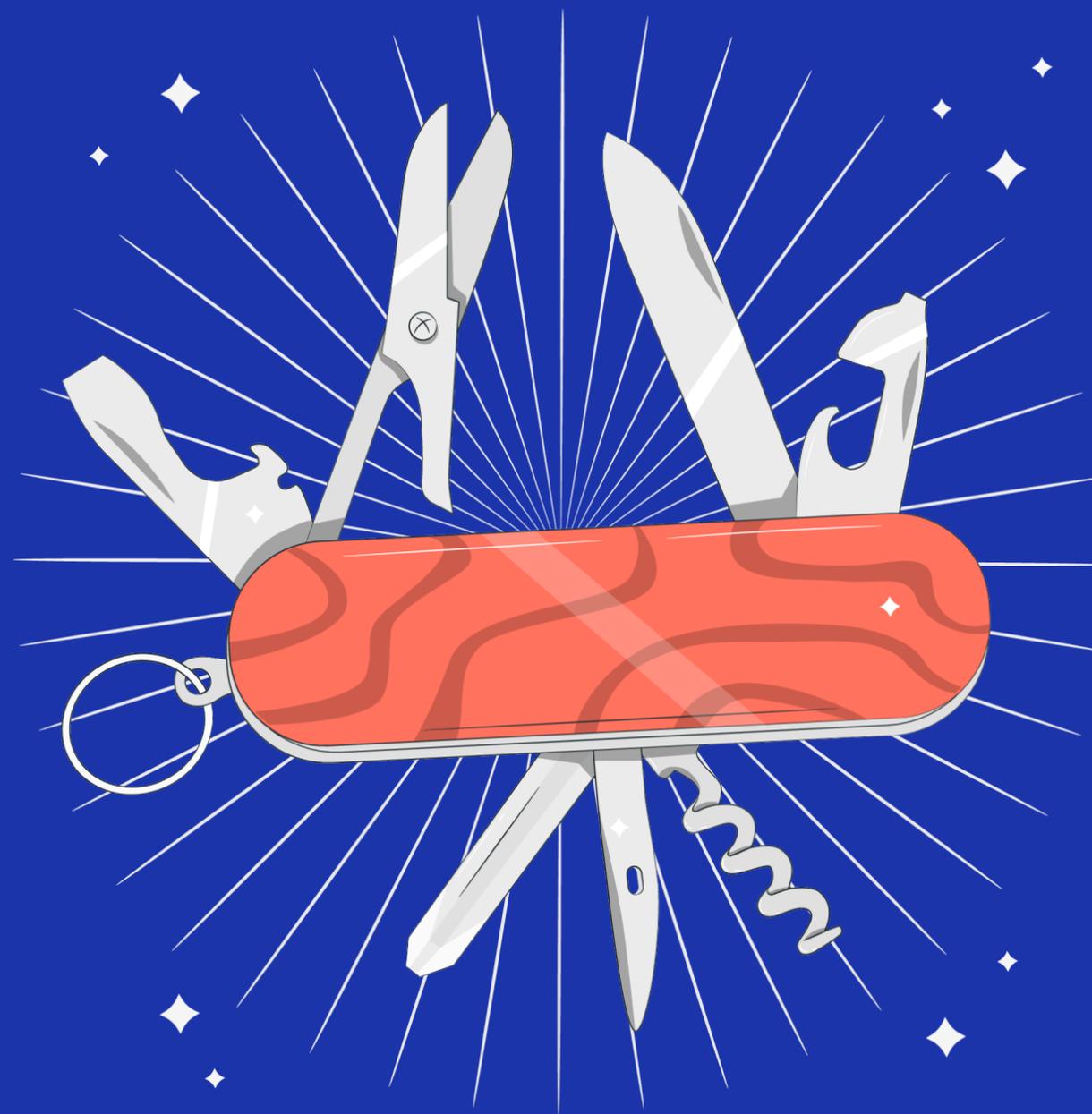
Alcuni di questi non comportano uno sforzo cognitivo importante e quindi possono essere svolti insieme (leggere un libro con un sottofondo musicale, parlare al telefono e verificare la posta ecc..), altri invece hanno un grado di difficoltà tale da renderli difficili e controproducenti.

Chi lavora in ufficio si renderà facilmente conto che a volte si ha la sensazione di essere inchiodati alla poltrona per tempi molto lunghi, proprio perché vittime della crescente dipendenza dalle tecnologie digitali.

Questo fenomeno è coerente con gli incrementi dei danni alla salute che derivano dalla sedentarietà e che abbiamo largamente affrontato nel numero precedente di UP150 MAG che puoi leggere sul sito [www.up150.it](http://www.up150.it).

Ciò nonostante, il multitasking se da una parte, come vedremo fra poco, rappresenta un pericolo per la salute, dall'altra è la chiave per riportare benessere proprio nel luogo ove la sedentarietà è diventata una piaga: l'ufficio.

Andiamo per gradi, vediamo cosa si intende per multitasking e scopriamo se l'essere umano ha sviluppato realmente questa capacità.





PROGETTO DESIGN & BUILD  
GRUPPO PROGETTO CMR

[www.progettodesignebuild.com](http://www.progettodesignebuild.com)

[WWW.UP150.IT](http://WWW.UP150.IT)