

Guida al colloquio per Safety Flash «multitasking e attenzione»

«Multitasking vs. attenzione: la sicurezza viene prima di tutto»



«Dai, forza! Non riesci a fare due cose insieme? Lavora più in fretta e con maggiore precisione. Metti giù lo smartphone e concentrati sul tuo lavoro». Gli apprendisti si sentono rivolgere tutti i giorni esortazioni di questo tipo. Stress, pressione, agenda piena di impegni e la testa altrove: il tempo non basta mai. La soluzione migliore sembra essere il «multitasking», ma non è così. Se si fanno più cose contemporaneamente, è più facile distrarsi e avere un calo di concentrazione. La distrazione è la principale causa di infortunio. Pertanto, vale la pena soffermarsi su questo argomento.

Svolgimento

1. Fate vedere ai vostri apprendisti il video «Anastaste».
2. Discutete del video con gli apprendisti. Per animare la discussione vi abbiamo preparato alcune domande e le probabili risposte. L'elenco non è esaustivo e funge solo da base orientativa. Esortate gli apprendisti a esprimere il proprio parere e a discutere tra loro; non importa se emergono opinioni discordanti. Le dichiarazioni espresse sono confidenziali e non vengono divulgate al di fuori della stanza.
3. Opzionale: al termine del colloquio con l'apprendista, concordate due obiettivi personali. Potrete utilizzarli come introduzione in occasione del prossimo «Safety Flash».

Possibili domande e risposte:

Dì la verità: ti è mai capitato di correre giù dalle scale con il cellulare all'orecchio oppure di attraversare la strada leggendo un messaggio sul telefonino? Perché ti azzardi a farlo?

- Lo faccio spesso e non mi crea problemi.
- Non mi è mai successo niente.
- Lo fanno tutti.

Ci sono situazioni della vita quotidiana (al lavoro e nel tempo libero) in cui non ti fai distrarre e mantieni la massima concentrazione?

- Quando devo svolgere incarichi difficili.
- Quando imparo qualcosa di nuovo.
- Quando devo tenere un discorso.
- Quando voglio ottenere qualcosa.
- Quando sto facendo una cosa che mi piace e mi diverte.
- Quando faccio la cosa che preferisco (praticare sport, ascoltare musica ecc.).

Come ti senti dopo?

- Se raggiungo l'obiettivo prefissato, sono soddisfatto. Altrimenti sono deluso.
- Dopo sono stanco e ho bisogno di riposare.

Perché in queste situazioni mantieni la massima concentrazione e attenzione?

- Voglio raggiungere l'obiettivo prefissato.
- Non voglio correre rischi né ostacolare il raggiungimento del risultato sperato.
- Mi diverto a fare queste cose.
- Non ho altra scelta, potrei compromettere il risultato.

Cosa può succedere se ti distrai o ti deconcentri?

- Se mi deconcentro, faccio errori.
- Metto in pericolo me stesso e gli altri sul lavoro o nel tempo libero.
- Non riesco a svolgere bene un incarico o un esercizio.
- Non ottengo il risultato sperato.
- Perdo troppo tempo e quindi sono meno produttivo.

In quali situazioni non riesci a concentrarti bene (al lavoro o nel tempo libero)?

- Quando svolgo lavori facili.
- In situazioni di stress (tempi stretti o incarichi troppo complessi).
- Quando leggo i messaggi sullo smartphone.
- Quando vago con la mente.
- In caso di conflitti con i colleghi di lavoro o il superiore.
- In caso di problemi a scuola, in famiglia o con gli amici.
- Quando sono stanco perché ho fatto tardi la sera prima.
- Quando ho bevuto troppo alcol.
- Quando ascolto la radio o parlo al telefono in auto.

Cosa puoi fare per riuscire a concentrarti meglio?

- Fare pause regolari.
- Utilizzare con moderazione lo smartphone.
- Concedermi il giusto riposo.
- Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.
- Dormire e muovermi a sufficienza.
- Esigere incarichi precisi quando qualcosa non mi è chiaro e chiedere di essere preparato.
- Affrontare i conflitti in modo aperto e avere il coraggio di parlarne.
- Esprimere i miei desideri.
- Non pretendere troppo da me stesso.
- Lavorare in modo concentrato; non fare troppe cose contemporaneamente.

La routine causa troppi infortuni. Secondo te perché?

- Il livello di concentrazione è più basso.
- Mi lascio distrarre più facilmente perché mi sento sicuro.
- I lavori ripetitivi mi annoiano.