

ROMAGNA

- post -

Abbiamo tempo per il successo?

by Stefano Tacconi • 2 agosto 2016

Il buon senso ci dice che ci sono due strade per essere più efficienti. La prima è lavorare più ore, magari costringendo gli altri a fare lo stesso. La seconda è costringerci a rimanere concentrati, senza fare pause.

Quale preferite? Prendetevi un attimo di tempo per riflettere. Deciso? Adesso posso dirvelo: sono sbagliate entrambe. Gli sviluppi scientifici più recenti hanno finalmente compreso che i lavoratori non sono macchine, ma creature biologiche: trattare noi stessi come computer o come robot è non solo inutile, ma dannoso. In una parola: stupido. Meglio, scrive il ricercatore scientifico Josh Davis ritagliarsi un paio d'ore di produttività ai massimi livelli e per il resto, come faceva Benjamin Franklin, coltivare i propri interessi.

Ci sono fior di ricerche in ambito psicologico e neurologico su come creare i presupposti per avere spazi di attività mentale estremamente efficace. Davis fornisce 5 strategie molto semplici: decidere prima di agire, gestire l'energia mentale, sfruttare a proprio vantaggio il rapporto mente-corpo e far lavorare l'ambiente circostante a nostro vantaggio. Quella che preferisco è smettere di resistere alle distrazioni, tanto controintuitiva quanto efficace. Una delle parte più immediatamente utili del libro è quella con i consigli per migliorare lo spazio di lavoro, a seconda che abbiate bisogno di essere più creativi o più concentrati. Anche la postura ha il suo ruolo nel diminuire i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Così come l'agilità del libro, tipica di questo genere di manualistica di stampo anglosassone.

