



LAVORO AGILE

BENESSERE DIGITALE PER LA FORMAZIONE A DISTANZA

Smart Break

Formazione e divulgazione sul rapporto tra Tecnologia e Psicologia.

Ci rivolgiamo ad aziende e studi professionali che capiscono il costo delle distrazioni digitali sulla produttività e sul benessere dei propri collaboratori.

Lavoriamo su due obiettivi principali:

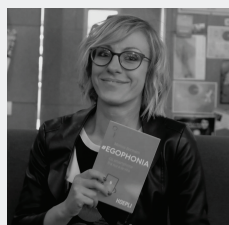
* Performance lavorativa

Aiutare le persone a gestire le distrazioni digitali aumenta l'efficacia e la soddisfazione lavorativa

* Benessere organizzativo

Occuparsi del work-life balance in contesti lavorativi sempre più digitalizzati.

Smart Break è un progetto di

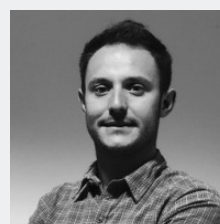


Monica Bormetti


Psicologa e consulente sul benessere digitale.
Autrice di "#Egophonia, gli smartphone fra noi e la vita" edito da Hoepli.

Matteo Bormetti

Marketing digital consultant
Dal 2008 si occupa di progetti di marketing e comunicazione con focus nel settore digitale.



4 SPUNTI SUL BENESSERE DIGITALE PER LA FORMAZIONE A DISTANZA



Benessere digitale significa usare la tecnologia per migliorare la propria salute mentale, fisica ed emotiva. Significa usare i dispositivi digitali in modo sano e intenzionale, al fine di raggiungere i propri obiettivi. Questo documento è pensato per chi progetta percorsi formativi a distanza e vuole seguire i principi del benessere digitale proprio per aiutare le persone a fruire al meglio i contenuti proposti.

GESTIONE DEL TEMPO

I minuti davanti ad uno schermo passano in modo diverso rispetto al mondo analogico. Ci sono due dimensioni temporali su cui porre l'attenzione:

Svolgere attività online in modo sincrono richiede più tempo che di persona. Un incontro online può essere più dispersivo anche solo per i piccoli problemi tecnici che creano un certo ritardo.

L'attenzione che poniamo su un'attività quando siamo di fronte ad uno schermo rischia di essere più frammentata rispetto ad una situazione in presenza fisica e quindi reggiamo meno tempo.

Si tratta di due tendenze opposte, di cui però dobbiamo tenere conto nel momento in cui ci incontriamo online con altre persone.

Data questa premessa quindi quali accorgimenti possiamo considerare nella gestione del tempo online? Propongo qui alcune riflessioni che poi vanno adattate alla realtà e situazione specifica ma intanto possono essere utili in linea generale. Visto che online i tempi tendono a dilatarsi ma al tempo stesso ci si affatica prima, ecco cinque strategie da usare nella progettazione di un incontro formativo a distanza.

PRE-WORK

Invia ai partecipanti un'attività da fare prima dell'incontro virtuale, questo permette a loro di scaldarsi sull'argomento e quindi di ottimizzare la prima parte dell'incontro.

SCHEDULA I TEMPI DELL'INCONTRO

Come per le riunioni online, anche per la parte formativa ci vuole una programmazione dei tempi più ferrea rispetto alla situazione analogica.

ATTIVAZIONE

Ogni 10/15 minuti inserisci un'occasione per coinvolgere le persone, che sia anche solo attraverso una domanda o la richiesta di fare un gesto con le mani per approvazione o meno di una proposta.

POCO FRONTALE

Riduci i tempi dell'esposizione frontale, le persone apprendono facendo e non ascoltando e anche se online la tendenza è mostrare presentazioni, cerca di ridurre i tempi di questa parte.

FOLLOW-UP

Crea un'occasione per far sì che la formazione prosegua anche dopo, in questo modo riduci i tempi dell'incontro in presenza virtuale. Fornisci per esempio una checklist o un framework su cui i partecipanti si possano esercitare.

IL RUOLO DEL CORPO

Siamo fatti di mente, corpo ed emozioni. E queste tre dimensioni sono interconnesse tra loro. Talmente interconnesse che per agire sull'aspetto emotivo e mentale possiamo decidere di partire dal corpo. Ciò significa per esempio fare movimento col proprio corpo per schiarirsi le idee o per scaricare un po' di tensione. Partendo da questo presupposto è palese come il coinvolgimento del corpo online sia ridotto e questo ha un impatto sul livello emotivo e mentale.





COME POSSIAMO QUINDI PRENDERCI CURA DELL'ASPETTO DI BENESSERE FISICO DELLE PERSONE CHE SONO DALL'ALTRA PARTE DELLO SCHERMO E CON CUI STIAMO SVOLGENDO UNA FORMAZIONE? QUANTO DOBBIAMO TENERE IN CONSIDERAZIONE QUESTO ASPETTO AI FINI DI UN BUONO SVOLGIMENTO DEL PERCORSO CHE ABBIAMO PREPARATO?

PREVIENI L'AFFATICAMENTO FISICO

L'attenzione è una capacità cognitiva che risiede nella corteccia prefrontale, area del nostro cervello che si disattiva per prima nel momento in cui siamo stanchi. Questo perché richiede molta energia e quindi in una situazione di stanchezza viene meno. Prenditi cura di questo aspetto quindi se vuoi che le persone dall'altra parte dello schermo siano attente a ciò che proponi.

INTRODUCI DELLE PAUSE

A seconda della durata dell'incontro che prevedi considera di inserire delle brevi pause (5/10 minuti) in cui dai la possibilità alle persone di alzarsi dalla sedia, sgranchirsi e guardare altrove rispetto allo schermo.

PROPONI BREVI ESERCIZI DI ATTIVITÀ FISICA

All'inizio o in itinere puoi provare a guidare i partecipanti in brevi esercizi che li facciano muovere. Può essere anche un'attività legata al respiro, con l'obiettivo di permettere loro di prendere contatto con il loro corpo e da lì focalizzarsi sul contenuto.

STIMOLA IL MOVIMENTO

Introduci delle occasioni che permettano alle persone di usare almeno mani e sguardo in un modo che non coinvolga lo schermo e la tastiera. Puoi per esempio chiedergli di scrivere o disegnare qualcosa con carta e penna e poi inviarlo, se serve, per mostrarlo agli altri.

L'INTERAZIONE

Noi esseri umani apprendiamo facendo, questo vale per i bambini ma anche per gli adulti. Questo per un motivo abbastanza semplice: l'esperienza permette al nostro cervello di utilizzare circuiti neurali nuovi. Ciò significa che nel momento in cui io "faccio" e non semplicemente "ascolto" qualcosa di nuovo il mio cervello inizia ad operare secondo percorsi nuovi ma che sta imparando. Per esempio quando apprendiamo ad andare in bicicletta il nostro cervello impara, attraverso i segnali inviati dal corpo, i movimenti che ci permettono di non cadere. E quella serie di circuiti neurali rimangono impressi grazie all'esperienza. Non potremmo imparare ad andare in bicicletta solo guardando gli altri.

3

Benché il contesto virtuale non faciliti lo svolgimento di attività interattivi, come nel mondo analogico, rimane comunque l'esigenza di introdurre una parte esperienziale. E questo è direttamente collegato al creare delle situazioni in cui le persone interagiscono tra loro. Per guidare le persone a fare delle attività dobbiamo considerare che l'ambiente virtuale ha delle specificità precise. Ecco qui alcuni elementi che è bene considerare.



NUMERO DI VOLTI SULLO SCHERMO

In un incontro online, a secondo della piattaforma, c'è un numero massimo di volti che è possibile avere su uno schermo (di solito intorno ai 25). Se pensiamo ad attività interattive per favorire la creazione di un clima di gruppo è bene per esempio che tutti vedano tutti. Nel caso in cui si abbia un numero consistente di partecipanti e si voglia creare una situazione che permetta alle persone di interagire tra loro in piccoli gruppi in modo abbastanza fluido, scegliamo con cura la piattaforma più utile, Spatial.chat può essere un buon esempio.



USO DI BOARD INTERATTIVE

Nel caso in cui vogliamo guidare le persone a svolgere delle attività di cooperazione Miro può essere la piattaforma adatta. Si tratta di una grande lavagna virtuale che permette ai partecipanti di lavorare insieme in contemporanea.



COPPIE E SOTTOGRUPPI

Specialmente con gruppi che superano le 7 persone circa può essere utile proporre delle attività in coppie o sottogruppi. In questo modo tutti vengono stimolati a fare un'attività. Diverse piattaforme permettono la suddivisione in sottogruppi, l'aspetto importante qui è la definizione del tempo. Per rendere più dinamico il processo, se il contenuto lo permette, può essere utile prevedere più sessioni di durata inferiore.

ON DEMAND

Siamo nel periodo storico dell'on demand, in cui non dobbiamo per forza aspettare un certo momento per usufruire di un contenuto.

O meglio, se lo perdiamo possiamo recuperarlo. Questo influenza le nostre abitudini anche nell'apprendimento. Ormai da tempo ci sono una serie di metodologie formative che esulano dalla presenza in contemporanea del formatore e di un gruppo di partecipanti.

4

Nella logica dell'on demand propongo qui un paio di metodologie formative utilizzabili nella formazione a distanza. Possono essere usate come supporto in percorsi più complessi oppure in modo complementare a delle metodologie in presenza. Da un punto di vista del benessere digitale sono interessanti in quanto offrono la possibilità di diluire il tempo dedicato alla formazione di fronte ad uno schermo e quindi di favorire una fusione tra il momento dell'apprendimento e quello in cui lo si possa sperimentare nella propria vita professionale o personale. L'argomento è molto vasto ma in questa sede l'obiettivo è offrire uno spunto di riflessione.

SERIOUS GAME

Si tratta di videogiochi creati per permettere alla persona di allenarsi su determinate skills. Come un videogioco normale anche questi solitamente hanno un avatar in rappresentanza del giocatore che deve svolgere una serie di compiti all'interno di un ambiente virtuale. In questo modo la persona compie un percorso virtuale tra vari ambienti in cui per raggiungere la fine è necessario mettere in campo quelle competenze che il gioco intende stimolare.

MICRO-LEARNING

Si tratta di formazione erogata in moduli molto brevi appunto e auto-conclusivi. Ciò significa che ogni modulo ha un inizio e una fine offrendo alla persona delle informazioni puntuali che non necessitano per forza degli altri moduli. Un percorso di micro-learning può essere composto da video, infografiche o contenuti testuali. La caratteristica comune è appunto che sono brevi.

*Ci sono anche altre metodologie che implicano l'uso della tecnologia, come il virtual training o l'uso della realtà aumentata. Non lo trattiamo in questa sede visto che si tratta di metodologie che necessitano di strumentazione abbastanza specifica.



SMARTBREAK
TECNOLOGIA E PSICOLOGIA

Smart Break
Via Pasteur 4, 20127 Milano www.smartbreak.it
Monica - 349 0970979 Matteo- 346 6205975