

LA RIVISTA DEI DIRETTORI AMMINISTRATIVI E FINANZIARI

Anno 21 - n. 2  
Aprile 2024

Trimestrale  
Copia omaggio

# INDAF

*magazine*

**INSTABILITÀ GLOBALE:  
RISCHIO O REALTÀ?**

**LA CERTIFICAZIONE  
DEI PROCESSI  
AMMINISTRATIVI  
E CONTABILI PER  
UNA EFFICACE  
CORPORATE  
GOVERNANCE**



**SOSTENIBILITÀ  
E DIGITALIZZAZIONE  
NEL FUTURO  
DEI CFO**

a cura di Eleonora Chiodino  
psicologa del lavoro, consulente formazione e sviluppo Praxi SpA

## Il momento migliore

«I momenti migliori della nostra vita non sono tempi passivi, ricettivi, rilassanti... i momenti migliori si verificano quando corpo e mente si attivano nello sforzo volontario di realizzare qualcosa di difficile e per cui ne valga la pena».

Mihály Csikszentmihályi

Vi siete mai sentiti così immersi in un'attività e orientati verso un obiettivo da perdere la cognizione del tempo? Talmente assorti da procedere in modo quasi automatico, sentendovi sia incredibilmente lucidi che in una sorta di *trance* dove tutto semplicemente scorre?

Questo stato di coscienza è detto *Flow* e può esservi capitato di provarlo durante lo studio di temi appassionanti, la pratica del vostro sport preferito, la redazione di un *report*, una presentazione importante, la lettura di un libro, mentre cucinate o andate a correre. Insomma, le attività che possono suscitare il *Flow* sono molte, dobbiamo solo scoprirle o favorire le condizioni affinché si manifestino!

Il *Flow*, detto anche "*Flow* di performance" – oppure esperienza ottimale – viene studiato dagli psicologi a partire dagli anni Novanta, prima nel mondo dell'arte e poi dello sport, fino all'incredibile scoperta che tale stato si manifesta più spesso nel lavoro che negli altri ambiti. Si tratta, inoltre, di uno stato mentale ricercato e raccontato da diverse culture da migliaia di anni; si pensi ad esempio a quella che i greci chiamavano Estasi: un'esperienza mistica della mente estraniata dal corpo. Oggi il *Flow* è ciò che cercano, provano e sostengono nel tempo artisti immersi nella propria arte, atleti durante le loro performance e *high performer* nelle organizzazioni di successo.

Le caratteristiche principali dell'esperienza ottimale sono: la totale immersione nell'attività, la focalizzazione sull'obiettivo da raggiungere, la perdita del senso del tempo e del sé e la piacevolezza di ciò che si sta svolgendo. Durante lo stato di *Flow* si verifica la cosiddetta ipofrontalità transitoria, una parte del cervello si "spegne" consentendo una maggiore concentrazione e l'utilizzo delle risorse cognitive disponibili. La nostra mente elimina tutto ciò che è distrazione e che limiterebbe l'efficacia di quello che stiamo facendo, in modo da destinare le energie all'attività in corso. Nel *Flow* si è completamente nel qui e ora, il cortisolo (l'ormone dello stress) diminuisce, le distrazioni scompaiono e aumenta il pensiero creativo. Le sostanze coinvolte, tra cui dopamina, serotonina ed epinefrina – conosciute anche come *pleasure drug* – contribuiscono a creare una sensazione di benessere e soddisfazione, motivo per cui il *Flow* è un'esperienza che crea una sana dipendenza!

Quando avete provato lo stato di *Flow*? Tutte le persone sperimentano questa esperienza in modo naturale, e le attività che ne suscitano l'attivazione hanno delle caratteristiche in comune. Conoscerle ci consente di poter replicare tali condizioni. Essere consapevoli dei propri stati di *Flow* e degli elementi che li scatenano è ciò che può permetterne la replica e può far provare piacere nel lavoro.

Focalizzandovi rispetto a una specifica circostanza in cui avete provato *Flow*, prendete un foglio, piegatelo in quattro e scrivete ciascuna domanda in un diverso quadrante:

1. Quali attività specifiche ho svolto?
2. Quali risultati ho raggiunto?
3. Quali *feedback* ho ottenuto e in che modo?
4. Cosa ho imparato?

Rispondendo a tali quesiti identificherete gli elementi chiave del vostro stato di *Flow*:

- **si deve trattare di attività autoteliche**, ovvero che vi piacciono, che fate con passione e per cui siete motivati non solo dal risultato o da ciò che potete ottenere, ma soprattutto dallo svolgimento. Questo è ciò che promuove la massima concentrazione e l'impegno per il raggiungimento dell'obiettivo;
- **deve seguirne un feedback chiaro**, dopo lo stato di *Flow* saprete senza alcun dubbio di aver concluso la vostra attività in modo efficace, perché è il compito stesso a provarlo (ad esempio, la chiusura del bilancio) oppure perché qualcuno lo fornisce (ad esempio, dopo una presentazione il comportamento verbale e non verbale dei presenti);
- **avrete sicuramente imparato qualcosa di nuovo** o migliorato le vostre abilità, perché la sfida percepita è alta, ovvero le attività o l'obiettivo da raggiungere devono leggermente superare le vostre capacità per essere sfidanti.

In che modo potete promuovere lo stato di *Flow* nel vostro lavoro e in quello del *team*?

Gli elementi chiave per la promozione di un contesto in cui scorre il *Flow* sono la passione, i *feedback* e la sfida percepita. Quindi, per promuovere il vostro *Flow* potete: identificare le attività autoteliche, ricercare i *feedback* oppure definire dei KPI e, infine, porvi sfide continue tramite obiettivi di miglioramento.

Per promuovere il *Flow* di collaboratori e collaboratrici indagate e sostenete gli aspetti per cui hanno più passione nella loro area di responsabilità, ricordatevi di fornire *feedback* ricorrenti e di definire con loro obiettivi da raggiungere che siano ambiziosi e raggiungibili per tutto il *team*.