

## Il potere del “focus”

<b>Durata</b>	2.02 minuti
<b>Tema principale</b>	<b>Focus</b>
<b>Il contesto</b>	Nel mondo odierno, anche a causa dell’iperinformazione, del web e delle armi di “distrazione” di massa come i social media, mantenere l’attenzione sulle priorità è una sfida molto difficile. Cosa possiamo imparare da una scena di film circa il potere del focus?
<b>Il punto di vista del Trainer</b>	<p>La serie da cui è stata tratta la scena è “Smallville”, una produzione fantascientifica che racconta le avventure di Superman in forma più umana, prendendo le distanze dal super eroe.</p> <p>Ciò che ci interessa maggiormente è il significato metaforico che emerge dalla visione: durante il giorno siamo presi da mille distrazioni (rumori di sottofondo) che ci impediscono di ascoltare ciò che davvero è fondamentale per noi (le priorità). Soffocati dal <b>multitasking</b> e dalla confusione, come possiamo centrare i nostri obiettivi? Allenando la nostra capacità di “concentrazione”. Proprio come fa Clark nel film, rendendosi la vita ancora più difficile ma cercando ad ogni costo di mantenere la concentrazione.</p> <p>Il relatore può chiedere all’aula cosa rappresentano i “<b>rumori degli utensili</b>” nella propria vita, da cosa si è continuamente distratti, per poi chiedere qual è invece la “<b>voce vera</b>” a cui prestare ascolto con tutte le proprie forze.</p> <p>I compiti a casa, invece possono riguardare continui incontri con se stessi, riflettendo magari per iscritto, sulle nostre priorità e le “<b>voci</b>” da seguire.</p> <p>Mai metafora fu più azzeccata per i tempi che corrono.</p>
<b>Altri utilizzi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentrazione</li> <li>- Priorità</li> <li>- Multitasking</li> <li>- Tempo</li> <li>- Gestione del tempo</li> <li>- Distrazione</li> </ul>