



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

MATERIALE DIDATTICO

MODULO: COMPETENZE PERSONALI



SoftSkills4EU:
Promuovi le tue Soft Skills con gli Open Badges



MATERIALE DIDATTICO

INFORMAZIONI SULL'OUTPUT

OUTPUT:

IO2 CURRICULUM SOFT SKILLS E TOOLS DI APPRENDIMENTO

ATTIVITÀ:

IO2 A2: SVILUPPO DEL CURRICULUM

ORGANIZZAZIONE PARTNER:

PROMIMPRESA

INFORMAZIONI SUL PROGETTO

PROGETTO:

SoftSkills4EU: Promuovi le tue Soft Skills con gli Open Badges

TITOLO DEL PROGETTO:

Promote your soft skills with open badges

ACRONIMO:

SoftSkills4eu

WEB:

<https://softskills4.eu/>

E-ACADAMY:

<https://academy-softskills4.eu/>

NUMERO PROGETTO:

2018-1-SI01-KA204-047088

COORDINATORE:

Development and Education Centre Novo mesto (RIC Novo mesto), Slovenia

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

INDICE DEI CONTENUTI

Simboli chiave.....	5
Modulo - Competenze personali	6
PROGRAMMA DEL MODULO.....	8
Competenze personali	8
Argomento 1 – Panoramica della Gestione dello Stress.....	9
1.1 Identificare i fattori di stress	10
1.2 Come gestire lo stress.....	13
1.3 Creare la calma nella tua carriera	16
1.4 Conclusioni	20
1.5 Ulteriori approfondimenti	21
Glossario.....	21
Argomento 2 - Panoramica sull'autoconsapevolezza	23
2.1. Chi sono?	25
2.2. Analizzare la situazione	28
2.3 Valutare il proprio successo	34
2.4 Conclusioni	36
2.5 Ulteriori approfondimenti	37
Glossario.....	38
Argomento 3 - Panoramica sullo sviluppo personale.....	39
3.1 Piano di sviluppo personale	41
3.2 Definire gli obiettivi	43
3.3 Misurare il progresso	47
3.4 Conclusioni	51
3.5 Ulteriori approfondimenti	52
Glossario.....	52
Argomento 4 - Panoramica dell'autogestione.....	53
4.1 Un piano di autogestione	54
4.2 Come sviluppare l'autogestione.....	58
4.3 Come essere produttivi sul posto di lavoro	61
4.4 Conclusioni	63
4.5 Ulteriori approfondimenti	64



Glossario	64
Argomento 5 - Informazioni generali sull'intelligenza emotiva	65
5.1 Consapevolezza sociale	67
5.2 Identificare le tue risposte emotive	70
5.3 Sviluppare la propria intelligenza emotiva	73
5.4 Conclusioni	76
5.5 Ulteriori approfondimenti	77



SIMBOLI CHIAVE

Simboli	Spiegazione
	Definizione dei termini
	Scenario
	Suggerimenti - Cause
	Domande
	Attività per studenti/formatori Es. Argomento 1 - Attività 1
	Risorse Ad esempio link, report, articoli

MODULO - COMPETENZE PERSONALI

OBIETTIVO PRINCIPALE DEL MODULO

Le competenze personali sono abilità che si riferiscono all'approccio delle persone nel proprio comportamento e di esprimersi. Si riflettono negli atteggiamenti e nei comportamenti quotidiani delle persone, dal loro comportamento sul lavoro o a scuola, al loro comportamento nelle attività quotidiane.

Le competenze di gestione personale includono:

- atteggiamenti e comportamenti positivi (ad esempio, prendere l'iniziativa e svolgere la nostra parte di lavoro);
- un forte senso di responsabilità (ad es. definizione di obiettivi e priorità, rispetto degli impegni, affidabilità);
- adattabilità (ad es. realizzazione di diversi compiti o progetti; innovazione e ingegnosità; apertura e reattività al cambiamento);
- interesse per l'apprendimento permanente.

Vale la pena ricordare che è molto più facile lavorare con persone con competenze personali ben sviluppate e di conseguenza contribuire a creare un ambiente produttivo ed efficace. Considera quanto segue:

Con chi preferiresti lavorare?

Qualcuno che....	Qualcuno che....
<ul style="list-style-type: none"> • ti tratta con onestà; dice direttamente ciò che pensa o sente e ascolta ciò che hai da dire. 	<ul style="list-style-type: none"> • dice una cosa davanti a te e un'altra dietro le spalle.
<ul style="list-style-type: none"> • si comporta in modo coerente; puoi contare sulla sua cortesia e professionalità. 	<ul style="list-style-type: none"> • è lunatico e ritirato un giorno e felice e amichevole il giorno dopo.
<ul style="list-style-type: none"> • è in grado di conciliare lavoro e vita privata. 	<ul style="list-style-type: none"> • è uno stacanovista, incapace di occuparsi o di parlare di altro che di lavoro.
<ul style="list-style-type: none"> • è aperto ai tuoi commenti, si assicura di capire e lavora con te per cercare di risolvere il problema. 	<ul style="list-style-type: none"> • è sulla difensiva quando si cerca di dare un feedback, respingere ciò che si ha da dire e si rifiuta di ammettere che c'è un problema.



- è flessibile e disponibile ad adattarsi o ad apportare cambiamenti a beneficio del team o dell'organizzazione.
- è responsabile delle sue azioni; ammette di aver commesso un errore.
- riconosce i tuoi contributi e i tuoi punti di forza, sia privatamente che all'interno del gruppo.
- ti incoraggia, ti ascolta, ti sostiene e si basa sulle tue idee.
- si rifiuta di prendere in considerazione il cambiamento; si attiene rigorosamente alle routine, alle regole e alle aspettative stabilite.
- rende gli altri responsabili dei suoi errori o nasconde i suoi errori.
- menziona solo le tue debolezze e i tuoi problemi, sia in privato che in gruppo.
- trova gli errori in tutti i tuoi suggerimenti e spiega perché non funzionano.

Per raggiungere questo obiettivo, il modulo affronta i 5 argomenti seguenti:

1. *Gestione dello stress*
2. *Autoconsapevolezza*
3. *Sviluppo personale*
4. *Autogestione*
5. *Intelligenza emotiva*



PROGRAMMA DEL MODULO

COMPETENZE PERSONALI

Modulo del corso	Argomenti	Sotto-argomenti
Modulo competenze personali	1. Gestione dello stress	1.1. Identificazione dei fattori di stress
		1.2. Come gestire lo stress
		1.3. Crea la calma nella tua carriera
	2. Consapevolezza di sé	2.1. Chi sono?
		2.2. Analizzare la situazione
		2.3. Valutare il proprio successo
	3. Sviluppo personale	3.1. Piano di sviluppo personale
		3.2. Definire gli obiettivi
		3.3. Misurare i progressi
	4. Autogestione	4.1. Un percorso verso l'autogestione
4.2. Come sviluppare l'autogestione		
4.3. Come essere produttivi sul posto di lavoro		
5. Intelligenza emotiva	5.1. Consapevolezza sociale	
	5.2. Identificare le proprie risposte emotive	
	5.3. Sviluppare la propria intelligenza emotiva	



ARGOMENTO 1 – PANORAMICA DELLA GESTIONE DELLO STRESS

Cos'è la gestione dello stress?

Le nostre vite sempre più impegnate causano molto stress alle nostre menti.

Lo stress è una tensione mentale causata da circostanze impegnative, difficili o dolorose. Lo stress influisce non solo sul nostro stato mentale e sul nostro umore, ma anche sulla nostra salute fisica. Quando si ha un alto livello di stress, nel nostro flusso sanguigno viene rilasciato un ormone chiamato **cortisolo**, che sopprime il funzionamento del nostro sistema immunitario, digestivo e riproduttivo. Ecco perché è importante mettere in pratica la gestione dello stress al fine mantenere la nostra mente e il nostro corpo in uno stato di salute.

La gestione dello stress consiste nell'apportare cambiamenti alla tua vita se ti trovi in una situazione di stress costante, nel prevenire lo stress esercitando la cura di sé e il rilassamento e nel gestire la tua risposta alle situazioni di stress quando si verificano.



Prima di passare alle tecniche di gestione dello stress, è importante sottolineare che lo stress non sempre ha un'influenza negativa. Lo stress è in realtà una reazione di sopravvivenza in una situazione in cui il nostro corpo ritiene di essere in pericolo. Pertanto, il nostro sistema nervoso simpatico aumenta la nostra frequenza cardiaca e ci dà una spinta dell'ormone energetico adrenalinico per affrontare qualsiasi situazione che ci venga presentata. Questo è anche noto come la nostra reazione di attacco o fuga.

I problemi si presentano quando ci troviamo sotto stress e preoccupazioni costanti, o quando non siamo in grado di trovare un modo adeguato per affrontare una situazione di stress. Pertanto, la gestione dello stress è di grande importanza per la nostra salute, qualità della vita e le relazioni.

Risultati dello stress

Nel grafico sottostante sono riportati diversi effetti dello stress sulla nostra salute:

Lo stress provato dal punto di vista medico contribuisce a			
Malattie cardiache	Ictus	Alta pressione sanguigna	Colite
Irritabilità	Reumatismi	Depressione	Malattie della pelle

Problemi sessuali	Sovralimentazione	Asma	Emicrania
Disturbi renali	Diabete	Ulcere	Problemi respiratori

1.1 IDENTIFICARE I FATTORI DI STRESS



I bambini piangono, le bollette sono già scadute e la pila di carta sulla scrivania aumenta in modo allarmante e veloce. È innegabile - la vita è piena di situazioni stressanti. Comprendere i tipi e le fonti di stress - a breve e a lungo termine, interno ed esterno - è una componente molto importante della gestione dello stress. Quindi, sei consapevole di cosa ti stressa?

PRINCIPALI TIPI DI STRESS

Lo stress è la reazione del corpo alle richieste del mondo. I fattori di stress sono eventi o stati dell'ambiente che possono scatenare lo stress. Il nostro corpo può reagire in modo diverso ai fattori di stress, a seconda che si tratti di un nuovo fattore di stress o di un fattore di stress a breve termine - stress **acuto** - o di un fattore di stress più duraturo - **stress cronico**.

Stress acuto

Lo stress acuto, noto anche come **reazione di attacco o fuga**, è la risposta immediata del corpo ad una minaccia, una sfida o una paura percepita. La reazione allo stress acuto è immediata e intensa e può essere eccitante in determinate circostanze.

Un singolo episodio di stress acuto di solito non causa problemi alle persone sane. Tuttavia, un grave stress acuto può causare problemi di salute mentale, come il disturbo da stress post-traumatico. Può anche portare a difficoltà fisiche come mal di testa, problemi di stomaco o gravi problemi di salute come un attacco di cuore.

I fattori di stress acuto includono un colloquio o il ricevimento di una multa per eccesso di velocità.

Stress cronico

Un leggero stress acuto può essere vantaggioso - può incitare all'azione, motivare e dare energia a una persona. Il problema si verifica quando i fattori di stress si accumulano e persistenti. Questo stress continuo può portare a problemi di salute come mal di testa e insonnia. La risposta allo

stress cronico è più sottile rispetto alla risposta allo stress acuto, ma gli effetti possono essere più duraturi e problematici.

CONOSCERE I FATTORI DI STRESS

Una gestione efficace dello stress inizia con l'identificazione delle proprie fonti di stress e lo sviluppo di strategie per affrontarle. Un modo per farlo è quello di elencare le situazioni, le preoccupazioni o le sfide che scatenano la risposta allo stress. Prenditi un momento per considerare alcune delle questioni più importanti che ti trovi ad affrontare attualmente. Scoprirai che alcuni dei tuoi fattori di stress sono eventi che ti accadono, mentre altri sembrano provenire dall'interno.

ESASPERAZIONI ESTERNE (da mayoclinic.org)

I fattori di stress esterni sono eventi e situazioni che si verificano. Ecco alcuni esempi di fattori di stress esterni:

- **Grandi cambiamenti nella vita.** Questi cambiamenti possono essere positivi, come un nuovo matrimonio, una gravidanza pianificata, una promozione o una nuova casa. D'altra parte, possono essere negativi, come la morte di una persona cara o il divorzio.
- **L'ambiente.** L'input del mondo che ci circonda può essere fonte di stress. Pensa a come reagisci ai suoni improvvisi, come un cane che abbaia, o come reagisci a una stanza illuminata dal sole o a una stanza buia.
- **Eventi imprevedibili.** All'improvviso, arrivano ospiti non invitati. Si nota che l'affitto è aumentato o che lo stipendio è stato ridotto.
- **Il posto di lavoro.** I fattori di stress più comuni sul lavoro includono un carico di lavoro impossibile, e-mail interminabili, scadenze urgenti e un capo esigente.
- **Sociale.** Incontrare nuove persone può essere stressante. Pensa a un appuntamento al buio e probabilmente inizierai a sudare. I rapporti con la famiglia spesso creano stress. Pensa all'ultimo litigio con il tuo partner o con tuo figlio.



Le strategie per affrontare i fattori di stress esterni includono fattori di stile di vita come una dieta sana, l'attività fisica e un sonno adeguato che contribuiscono ad aumentare la tua resilienza. Altri step utili sono la richiesta di aiuto, l'umorismo, l'apprendimento dell'assertività, la pratica della risoluzione dei problemi e la gestione del tempo. Pensa a come utilizzare il tuo tempo e le tue energie concentrandoti su attività che hanno maggiore importanza per te, riducendo il numero di attività a cui partecipi e dicendo di no a nuovi impegni.

Non tutto lo stress è dovuto a quello che ti è già successo. Gran parte della nostra risposta allo stress è autoindotta. Questi sentimenti e pensieri che ci vengono in mente e che causano rabbia sono chiamati fattori di stress interno. Esempi di fattori di stress interno includono:

- **Paure.** Le paure più comuni sono la paura di fallire, la paura di parlare in pubblico e la paura di volare.
- **Incertezza e mancanza di controllo.** A poche persone piace non sapere o non essere in grado di controllare ciò che può accadere. Pensa a come potreste reagire mentre aspetti i risultati di un esame medico.

- **Credenze**, come atteggiamenti, opinioni o aspettative. Non si può nemmeno pensare a come le proprie convinzioni plasmano la propria esperienza, ma questi pensieri predeterminati spesso ci mettono in una situazione di stress. Pensa alle tue aspettative di dover creare la festa di Natale perfetta o di dover salire di rango nella tua carriera.

La buona notizia è che abbiamo la capacità di controllare il pensiero. La cattiva notizia è che le nostre paure, i nostri atteggiamenti e le nostre aspettative sono stati a lungo nostri compagni e che spesso ci vuole molto sforzo per cambiarli. Le strategie interne di gestione dello stress includono la riforma dei pensieri e la scelta di uno stato d'animo positivo, la sfida ai pensieri negativi, l'uso di tecniche di rilassamento e il parlare con un amico o un consulente di fiducia.

IL POTERE DELLA CONNESSIONE MENTE-CORPO

È potente prestare attenzione a ciò che si pensa. A volte un evento può portare a un pensiero negativo. Se si tende a pensare automaticamente in modo negativo, questo influisce negativamente su tutto. Cerca di identificare tutte le tue tendenze. Una volta che le conosci, dovrai esercitarti a cambiarle. Questo non accadrà da un giorno all'altro, perché gran parte del nostro modo di pensare è automatico. Nota i pensieri negativi perché tendono a ripetersi. Trova un pensiero positivo per sostituirlo a uno negativo, o anche un pensiero neutro che sia migliore di un pensiero negativo.

CONSAPEVOLEZZA PER I FATTORI DI STRESS

A volte la conoscenza dei nostri principali fattori di stress ci aiuta ad affrontare lo stress stesso. I principali fattori di stress nella tua vita sono probabilmente alcuni dei seguenti:

- persone
- denaro
- lavoro
- corpo
- spirito
- attività ricreative
- perdita percepita



Inoltre, è utile essere consapevoli dei pensieri che possono causare ulteriore stress. Ecco alcuni esempi di pensieri stressanti:

- È terribile commettere errori.
- È importante essere amati da tutti.
- Devo sempre essere competente.

- Ogni problema ha una soluzione perfetta.
- Quando gli altri mi criticano, devo aver fatto qualcosa di sbagliato.
- Non posso cambiare il mio pensiero.
- Raramente devo mostrare debolezza o piangere.
- Le persone forti non chiedono aiuto.
- Tutto è sotto il mio controllo.
- Gli altri dovrebbero vedere le cose allo stesso modo in cui le vedo io.
- Le persone dovrebbero fare quello che voglio che facciano se mi amano.
- Non posso fare nulla di tutto questo senza aiuto.
- Il mio futuro è determinato dal mio passato.
- Non ho alcun controllo sulla mia felicità.
- Se non sono perfetto, non sono affatto bravo.
- È meglio evitare i problemi che affrontarli.
- Chiedere aiuto è un segno di debolezza.
- Se solo mi sforzassi abbastanza, potrei controllare tutte le persone e gli eventi della mia vita.

1.2 COME GESTIRE LO STRESS

Il primo passo nella gestione dello stress è capire da dove vengono questi sentimenti.

Tieni un cosiddetto diario dello stress per identificare le cause dello stress a breve termine o frequente nella tua vita. Mentre scrivi riguardo a degli eventi, pensa alle ragioni per cui questa situazione ti preoccupa. Inoltre, utilizza **le scale di stress Holmes e Rahe** per identificare eventi specifici che possono metterti sotto stress a lungo termine.

Elenca poi questi fattori di stress in ordine di impatto. Quali di questi influenzano maggiormente la tua salute e il tuo benessere? E questo influisce sul tuo lavoro e sulla tua produttività? Allora prendi in considerazione l'utilizzo di alcuni dei seguenti approcci per gestire il tuo stress. Probabilmente potrai utilizzare una combinazione di strategie in ogni settore.



APPROCCI ORIENTATI ALL'AZIONE

Con **approcci orientati all'azione**, si agisce per cambiare le situazioni di stress.

Gestione del tempo

Il tuo carico di lavoro può essere stressante quando non gestisci bene il tuo tempo. Questo può essere una fonte di stress importante per molte persone.

Identifica le opportunità di miglioramento e assicurati di utilizzare strumenti di gestione del tempo come le liste delle cose da fare e **il Principio di Urgenza di Eisenhower** per gestire le tue priorità e pensare all'aspetto più importante del tuo ruolo, al fine di definire le tue priorità di lavoro in modo più efficace. Questo ti aiuta a ridurre lo stress ottenendo il miglior ritorno dai tuoi sforzi e riducendo al minimo il tempo speso in attività a basso valore aggiunto.

Il "**Metodo Eisenhower**" nasce da una citazione attribuita a Dwight D. Eisenhower: "Ho due tipi di problemi, quello urgente e quello importante. Gli urgenti non sono importanti, e gli importanti non sono mai urgenti". È un utile strumento di gestione del tempo per fare le cose.



Evita il multitasking, controlla le tue e-mail solo una volta in determinati orari e non usare apparecchi elettronici per un po' di tempo prima di andare a letto, in modo da poter utilizzare questo tempo per "staccare" completamente.

Altre persone

Le persone possono essere una grande fonte di stress. Gestire priorità contrastanti ti aiuta a destreggiarti tra molteplici esigenze e a imparare a dire "sì" a una persona, ma "no" a un compito ti aiuterà a garantire che le tue esigenze siano soddisfatte.

Ambiente di lavoro

Lo stress sul posto di lavoro può essere causato da condizioni di lavoro irritanti, frustranti, spiacevoli o sgradevoli. Ridurre al minimo lo stress sul posto di lavoro potrebbe contribuire a migliorare le prestazioni di un dipendente.

APPROCCI ORIENTATI ALLE EMOZIONI

Gli approcci orientati all'emozione sono utili quando lo stress che si prova deriva dal modo in cui si percepisce una situazione. (Può essere fastidioso per le persone ammetterlo, ma molto stress deriva da un pensiero troppo negativo).

Per cambiare il modo di vedere le situazioni di stress, usa la **Ristrutturazione Cognitiva**, il Pensiero Razionale e il Pensiero Positivo per cambiare il modo di percepire le situazioni di stress, e per superare il pensiero negativo a breve termine per sentirsi più positivi nelle situazioni di stress.

L'obiettivo finale della ristrutturazione cognitiva è quello di consentire alle persone di sostituire le abitudini di pensiero che inducono stress con abitudini di pensiero più accurate e meno rigide (e quindi meno stressanti).



Alcune persone sperimentano lo stress perché sono dei perfezionisti disadattati, che hanno difficoltà a sbarazzarsi dei loro compiti se non li eseguono perfettamente. Altri si sentono stressati perché hanno paura del fallimento o del successo.

Approcci orientati all'ACCETTAZIONE

Gli approcci orientati all'accettazione si applicano a situazioni in cui non si ha il potere di cambiare ciò che sta accadendo e in cui le situazioni sono negative.

È possibile utilizzare tecniche come la meditazione e il rilassamento fisico per calmarci quando ci sentiamo stressati, al fine di rafforzare la resistenza allo stress stesso. Anche la rete di supporto, ovvero gli amici, la famiglia, i colleghi di lavoro e i fornitori di servizi professionali come consulenti o medici di famiglia, sono di grande aiuto in questo processo.

Bastano l'esercizio fisico, il riposo e l'apprendimento per sfruttare al meglio il tuo tempo libero. Questo ti aiuterà a riprenderti dagli eventi stressanti.

Impara ad affrontare il cambiamento e a sviluppare la tua **resilienza** per superare le battute d'arresto.

Punti chiave

Ci sentiamo stressati in una situazione in cui ci sentiamo minacciati e quando crediamo o siamo convinti di non avere le risorse per affrontare una situazione difficile. Nel tempo, questo può portare a problemi di salute a lungo termine e influire anche sulla qualità del nostro lavoro e sulla nostra produttività.

Per controllare il livello di stress, si suggerisce di effettuare un'analisi delle prestazioni sul posto di lavoro per scoprire quali sono le priorità più importanti sul lavoro. Imparare le strategie di gestione del tempo per gestire le tue priorità in modo più efficace. Cercare di sbarazzarsi delle abitudini di pensiero negativo e di diventare un pensatore positivo utilizzando affermazioni e visualizzazioni.

Proteggersi anche da situazioni di stress che non si è in grado di controllare - usare la propria rete, assicurarsi di fare abbastanza esercizio e di dormire e imparare a rilassarsi.

1.3 CREARE LA CALMA NELLA TUA CARRIERA

Molti di noi sperimentano lo stress nella vita, potrebbe essere a breve termine a causa di progetti una tantum o a lungo termine a causa di una carriera molto stressante. Non solo questo tipo di situazione può essere profondamente spiacevole, ma può anche influire seriamente sulla nostra salute e sul nostro lavoro. Tuttavia, è possibile far fronte allo stress se si utilizzano gli strumenti e le tecniche giuste.

In questa sezione vedremo come affrontarlo in modo che non influisca sul tuo benessere e sulla tua produttività.

Gli eventi di carriera sono importanti fonti di stress. Pensa a una brutta giornata con il capo, a una valutazione regolare, a una riorganizzazione, a come affrontare la perdita di posti di lavoro, ai licenziamenti, alla complessità del lavoro, ai problemi di crescita e di promozione, ai conflitti sul lavoro, al bilanciamento tra casa e ufficio, ecc.

Lo stress sul posto di lavoro ha costi umani e organizzativi significativi, tra cui depressione e burnout, ulcere, bassa soddisfazione sul lavoro, assenteismo e fluttuazione, riduzione della produttività, controversie legali e costi sanitari. Lo stress sul lavoro come problema di gestione continua a ricevere attenzione.

Con il tempo, lo stress lavorativo si aggiunge allo stress della carriera. Nel corso del tempo, tali esperienze lavorative stressanti si sommano a carriere stressanti.

Costruzione della carriera e bilanciamento dello stress

Capi terribili, clienti esigenti, orari di lavoro irragionevoli e soprattutto una totale mancanza di equilibrio tra lavoro e vita privata: tutti questi elementi giocano un ruolo importante nel rendere insoddisfatto.



Questi problemi potrebbero essere gestiti in modo diverso: bisogna acquisire fiducia in se stessi, fissare dei limiti salutaris sul lavoro, fare dell'autosufficienza una priorità, ascoltare il proprio coraggio e credere di poter cambiare la propria carriera, fare un grande salto nell'ignoto e rimettersi in piedi. Se stai lottando con lo stress e l'insoddisfazione della tua carriera, continua a leggere per trovare i segnali di quanto la tua autostima sia un fattore determinante:

1. Non fissi confini sani sul lavoro.

Se senti il bisogno di dire di sì a tutti i progetti che ti cadono in grembo o di lavorare fino a tardi e passare i fine settimana a rispondere alle e-mail a qualsiasi ora del giorno o della notte e

raramente a chiedere consigli perché hai paura di sembrare stupido, inadeguato o pigro, ti rendi conto che stai tradendo te stesso. Ricorda che sei intelligente, competente e di talento - ed è per questo che sei stato assunto in primo luogo. Invece di fare più del dovuto per dimostrare il tuo valore, lascia che la qualità del tuo prodotto di lavoro parli da sola. Imposta dei limiti sulla posta elettronica in modo da non dover essere sempre reperibili e ricorda che ti meritati un buon equilibrio tra lavoro e vita privata.

2. Non fai della cura di te stesso una priorità.

Quando diamo priorità al nostro lavoro e lasciamo da parte l'auto-aiuto, mandiamo un messaggio a noi stessi e al mondo che ci circonda che noi stessi non siamo la nostra priorità.

Puoi davvero credere che il tuo lavoro non ti dia il tempo di prenderti cura di te stesso, ma il fatto è che devi prenderti il tempo perché ne vale la pena. La sensazione di essere bruciati non è inevitabile: prendersi cura di se stessi è una decisione. Inoltre, se fai dell'autosufficienza una priorità, avrai più energia per concentrarti sul tuo lavoro e più resistenza per affrontare situazioni di lavoro stressanti quando si verificano.

3. Non ti fidi di te stesso per gestire il cambiamento.

Il semplice pensiero del cambiamento spesso risveglia la nostra mente con domande come *Che succede se il mio prossimo lavoro è peggiore di quello attuale? Che succede se cambio lavoro e sono ancora infelice? Che succede se fallisco?*

Anche piccoli cambiamenti, come la definizione di limiti migliori per il lavoro, possono essere intimidatori perché interferiscono con ciò a cui si è abituati. E siamo realistici: le abitudini, anche quelle negative, sono rassicuranti a un certo livello. Ma ascoltare il proprio istinto è fondamentale e va di pari passo con la cura di sé per aumentare la propria autostima. E non è mai troppo tardi per creare nuove abitudini che si rispettino a vicenda. Quando abbiamo paura del cambiamento, tendiamo ad essere catastrofici e temiamo il peggio. Riconosci che questi sono solo pensieri e che è normale avere paura. Invece di farti trattenere dalle tue paure, ricorda che ne vale la pena e che sei in grado di affrontare i cambiamenti necessari per vivere una vita più felice.

Il ciclo dello stress. Come lo riconosci? Che aspetto ha? (Nagoski, 2019)



Non ti fermi mai. Lavori duramente, magari in un lavoro che amavi, ma oggi ne provi poco piacere. Non ci sono mai abbastanza soldi, mai abbastanza tempo - mai il tempo di fermarsi a riflettere sul cambiamento. Ti senti a disagio per la mancanza di qualcosa, ma non riesci nemmeno a smettere di pensare a cosa potrebbe essere, perché sei troppo occupato a correre al prossimo progetto, al prossimo appuntamento, al prossimo incontro...

Ogni giorno, il ciclo si ripete, e ogni giorno, si desidera qualcosa di più, c'è una buona probabilità di essere entrati nel **Ciclo dello Stress**.

Elementi del ciclo dello stress:

1. Focus a breve termine
2. Obiettivi basati sullo stato
3. Priorità esterne
4. Processo decisionale reattivo

Come si finisce nel ciclo dello stress?

Nessuno entrerebbe mai consapevolmente nel **Ciclo dello Stress**, ma perché è così comune? Perché ci sono così tante persone intrappolate?

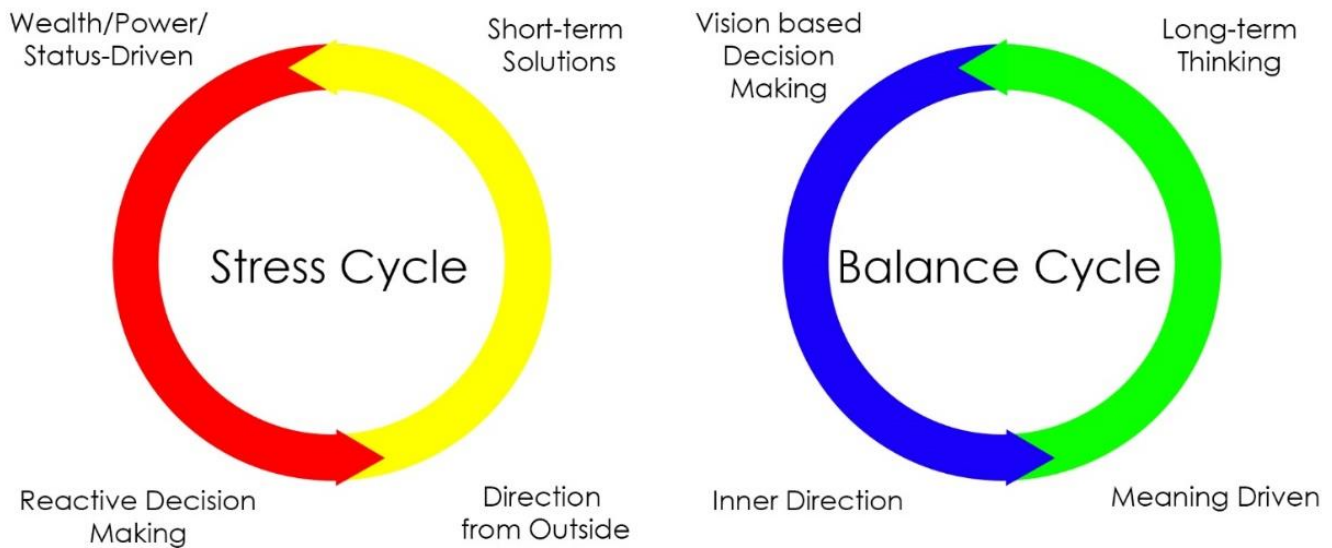
La verità è che la maggior parte di noi è stata trascinata nel ciclo dello stress prima ancora di notare ciò che stava realmente accadendo.

Si inizia a scuola, di solito il primo posto dove si avverte una forte attrazione per passare al *livello successivo*. Quando sei alla scuola superiore, il passo successivo è l'università. Quando si arriva all'università, il prossimo passo sarà quello di trovare un lavoro. Così otteniamo un diploma e un lavoro e guadagniamo più soldi possibile, perché il successo significa una casa più grande e più cose. Poi continuiamo a guadagnare più soldi per migliorare il nostro status e ottenere la prossima promozione. Anche se non ci piace il nostro lavoro - anche se *odiamo* quello che facciamo - continuiamo a muoverci perché non possiamo fermarci.

Ma imparando a resistere all'attrazione e iniziando anche ad adoperare i nostri talenti più grandi, senza limitarci a riconoscerli semplicemente, possiamo gestire meglio le nostre carriere e i loro fattori di stress. Possiamo passare dal ciclo dello stress al ciclo dell'equilibrio.

Allontanandosi dal ciclo dello stress ed entrando nel ciclo dell'equilibrio, una persona può costruire la propria carriera con meno stress e più attenzione a quegli aspetti della vita che considera più importanti.





Cos'è il ciclo dell'equilibrio?

Il **ciclo di equilibrio** si verifica quando si guarda al futuro attraverso la lente positiva di una visione personale. Invece di essere reattivi, si è proattivi. Invece di essere sconvolti dal cambiamento, ci si aspetta di cambiare e persino si ricerca il cambiamento.

Elementi del ciclo di equilibrio:

1. Focus a lungo termine
2. Obiettivi orientati al significato
3. Priorità interne
4. Processo decisionale basato sulla visione

Nel ciclo dell'equilibrio sei più creativo e anche meno minacciato. Hai una chiara idea di ciò che ti porterà alla più grande felicità e soddisfazione della tua vita, e la segui. Sei più resistente al tiro alla fune del sistema perché sei sostenuto dalla tua bussola interna.



Come si passa dal ciclo dello stress al ciclo dell'equilibrio?

1.4 CONCLUSIONI

La prima cosa da tenere in considerazione quando si affronta una situazione di stress a breve o lungo termine è: "Posso cambiare la situazione in modo che non mi provochi più stress?" Se c'è una persona nella tua vita che è costantemente negativa e critica nei tuoi confronti, sei in grado di prendere le distanze da quella persona? Se c'è un lavoro che ricopri, puoi fare dei passi per cercare un nuovo lavoro o ottenere un'altra posizione? C'è una citazione di un famoso leader spirituale, Eckhart Tolle, che dice: "Se ti lamenti, diventi una vittima. Lascia, cambia o accetta la situazione. Tutto il resto è una follia."

La gestione dello stress è utile anche per ridurre la pressione sanguigna, le malattie cardiache, i disturbi digestivi e molte altre condizioni fisiche. Aiuta anche a migliorare il sonno, la salute mentale, la cognizione e la libido. Ci sono troppi vantaggi per elencarli tutti. È chiaro perché la gestione dello stress è così importante. Ora diamo un'occhiata ad alcuni consigli per affrontare lo stress.

Ci sono molti modi per ridurre lo stress nella vita, dall'esercizio fisico al tenere un diario alla meditazione. Vediamo alcune delle forme più comuni di gestione dello stress, tra cui le tecniche fisiche, mentali, sociali, intellettuali e ambientali.

Ci sono diverse tecniche fisiche che si possono utilizzare. Una di queste è lo yoga. Ci sono molti video per questo esercizio che include lo stretching e il rafforzamento del corpo in un'unica linea. Puoi iniziare la giornata con 15 minuti di yoga per alleviare la tensione nel corpo e liberare la mente. Il jogging mattutino o altre forme di esercizio cardiovascolare possono aiutare a rilasciare nel tuo sistema gli ormoni della felicità chiamati endorfine e possono aiutare ad evitare lo stress durante il giorno.

Il rilassamento muscolare progressivo è un'altra opzione di tecnica fisica che ha lo scopo di alleviare lo stress. Si inizia con le dita dei piedi e ci si fa strada fino alla fronte, si espande parte del corpo per 5-10 secondi e poi la si rilassa o si espira.

Puoi anche migliorare la tua dieta per gestire meglio lo stress. Il cortisolo, l'ormone associato allo stress, stimola l'appetito per gli alimenti ricchi di zuccheri e carboidrati. Dopo un picco emotivo, un alto contenuto di zuccheri nell'organismo può portare a sbalzi d'umore e a picchi di energia.

Lo stress può portare a gravi problemi di salute e, in casi estremi, anche alla morte. Sebbene queste tecniche di gestione dello stress abbiano un comprovato effetto positivo sulla riduzione dello stress, sono solo indicative e le persone dovrebbero consultare professionisti sanitari qualificati se hanno preoccupazioni riguardo a malattie legate allo stress o se lo stress causa un disagio significativo o permanente. Gli operatori sanitari dovrebbero anche essere consultati prima di cambiamenti importanti nella dieta o nei livelli di allenamento.



1.5 ULTERIORI APPROFONDIMENTI

- **Ristrutturazione cognitiva** - <https://www.mentalhelp.net/stress/cognitive-restructuring/>
- **Qual è il ciclo dell'equilibrio?** - <https://www.highlandsco.com/create-fulfillment-life-career/moving-from-stress-to-balance/>
- **Gestione dello stress: Conosci i tuoi fattori scatenanti.** - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151>
- **Gestione dello stress per la vita: Un approccio esperienziale basato sulla ricerca**
M. Olpin e M. Hesson, 2015
- **Burnout: Il segreto per risolvere il ciclo dello stress** - E. Nagoski e A. Nagoski, 2019
- **Gestione dello stress: Conosci i tuoi fattori scatenanti** - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151>

Burnout: Il segreto per risolvere il ciclo dello stress

GLOSSARIO

Cortisolo (da healthdirect.gov.au)

Il **cortisolo** è un ormone steroideo, nella classe degli ormoni glucocorticoidi. Quando viene utilizzato come farmaco, è noto come idrocortisone.

È prodotto in molti animali principalmente dalla zona fascicolata della corticale surrenale all'interno della ghiandola surrenale. Viene prodotto in altri tessuti in quantità inferiori. Viene

rilasciato con un ciclo diurno e il suo rilascio è aumentato in risposta allo stress e alla bassa concentrazione di glucosio nel sangue. Funziona per aumentare lo zucchero nel sangue attraverso la gluconeogenesi, per sopprimere il sistema immunitario e per aiutare il metabolismo di grassi, proteine e carboidrati. Diminuisce anche la formazione delle ossa.

Resilienza da healthdirect.gov.au)

La resilienza psicologica è la capacità di affrontare mentalmente o emotivamente una crisi o di tornare rapidamente allo stato precedente alla crisi. La resilienza esiste quando la persona usa *"processi e comportamenti mentali per promuovere i beni personali e proteggere se stessa dai potenziali effetti negativi dei fattori di stress"*. In termini più semplici, la resilienza psicologica esiste nelle persone che sviluppano capacità psicologiche e comportamentali che permettono loro di rimanere calmi durante le crisi/nel caos e di superare l'incidente senza conseguenze negative a lungo termine.

Fight or flight: attacco o fuga

Walter Cannon ha identificato la risposta *"attacco o fuga"* già nel 1932. È una risposta di sopravvivenza di base, a breve termine, che si innesca quando viviamo uno shock, o quando vediamo qualcosa che percepiamo come una minaccia. Il nostro cervello rilascia quindi ormoni dello stress che preparano il corpo a "fuggire" lontano dalla minaccia o ad "attaccarla". Questo ci dà energia, ma ci rende anche eccitabili, ansiosi e irritabili. Il problema della risposta ad attacco o fuga è che, sebbene ci aiuti ad affrontare eventi che minacciano la vita, possiamo anche sperimentarla in situazioni quotidiane - per esempio, quando dobbiamo lavorare a scadenze brevi, quando parliamo in pubblico, o quando sperimentiamo un conflitto con gli altri.



ARGOMENTO 2 - PANORAMICA SULL'AUTOCONSAPEVOLEZZA

Cos'è la consapevolezza di sé?

Derivato dall'aforisma greco antico "conosci te stesso" e trasmesso alla psicologia occidentale, il tema della percezione di sé è stato esaminato nel corso del secolo scorso da filosofi e psicologi.

L'auto-percezione, in parole povere, una percezione di sé, con l'essenza del sé che rende unica la sua identità. Questi elementi unici comprendono pensieri, esperienze e competenze.

La ricerca psicologica della percezione di sé risale all'anno 1972 quando gli psicologi **Shelley Duval** e **Robert Wicklund** svilupparono la teoria della percezione di sé. Essi suggerirono quanto segue:

"Quando ci concentriamo su noi stessi, valutiamo e confrontiamo il nostro comportamento attuale con le nostre norme e i nostri valori interni. Diventiamo consapevoli di noi stessi come valutatori oggettivi di noi stessi".

In sostanza, l'auto-percezione è vista come un importante meccanismo di autocontrollo.

È importante comprendere che la conoscenza di sé non è solo l'attenzione a noi stessi, ma anche il nostro modo di percepire e monitorare il nostro mondo interiore.

Ti sei mai giudicato in base ai tuoi pensieri o alla tua esperienza? Se è così, allora non sei solo, ed è il momento di lavorare su una riflessione non giudicante su te stesso.



Forse è più facile a dirsi che a farsi.



La prossima volta che tenderai a giudicare qualcosa che hai detto o fatto, ricordati la domanda: "Quello che ho vissuto è anche un'occasione per imparare e crescere? Altre persone hanno forse commesso un errore simile e hanno imparato da esso?"

L'auto-consapevolezza va oltre l'accumulo di conoscenza di sé: si tratta anche di prestare attenzione al proprio stato interiore con spirito di partecipazione e cuore aperto.

La nostra mente è estremamente abile nel conservare le informazioni su come rispondiamo a un particolare evento per fare un piano della nostra vita emotiva. Tali informazioni spesso condizionano la nostra mente a reagire in un certo modo quando incontriamo un evento simile in futuro.

La percezione di sé ci permette di essere consapevoli di questo condizionamento e di queste idee preconcepite della mente che possono costituire la base per la liberazione della mente.

La consapevolezza di sé è importante?

La consapevolezza di sé è la capacità di monitorare occasionalmente le nostre emozioni e i nostri pensieri e ci aiuta a capire meglio noi stessi, ad essere in pace con chi siamo realmente e a controllare proattivamente i nostri pensieri, le emozioni e i comportamenti.

Le persone consapevoli di sé tendono ad essere coscienti (e non passive), psicologicamente più sane e hanno un atteggiamento positivo nei confronti della vita. Hanno anche un'esperienza di vita più profonda e sono più compassionevoli. Gli aspetti dell'auto-riflessione, dell'auto-osservazione e dell'auto-consapevolezza possono portare a molti benefici, come il fatto di diventare una persona che accetta di più, mentre alcuni aspetti della consapevolezza possono portare allo stress emotivo.



In uno studio condotto da Green Peak Partners e dalla Cornell University, sono stati studiati 72 dirigenti di aziende pubbliche e private. Tutti hanno avuto ricavi da 50 milioni di dollari a 5 miliardi di dollari, e si è riscontrato che "un alto punteggio di autoconsapevolezza è stato il più forte indicatore del successo complessivo".

Nello studio citato, la consapevolezza di sé è stata il più forte indicatore del successo complessivo. E diverse altre ricerche hanno dimostrato che è una caratteristica cruciale dei leader aziendali di successo.

La consapevolezza di sé è cruciale anche per gli psicoterapeuti.

"I terapeuti devono essere consapevoli dei propri pregiudizi, dei propri valori, delle proprie convinzioni stereotipate e delle proprie supposizioni per poter servire adeguatamente clienti culturalmente diversificati" (Oden et al., 2009).

È stata anche descritta come un *"precursore della competenza multiculturale"* (Buckley & Foldy, 2010). In altre parole, la fiducia in se stessi permette ai terapeuti di comprendere le differenze tra le proprie esperienze e quelle dei propri clienti. Questo può aiutare ad evitare giudizi sui clienti e ad essere più bravi a capirli.

2.1. CHI SONO?

"Conoscere gli altri è saggezza, conoscere se stessi è l'Illuminazione". - Lao Tzu

Perché è difficile essere consapevoli di sé?

Se la consapevolezza di sé è così importante, perché non siamo più sicuri di noi stessi? La risposta più ovvia sarebbe che la maggior parte delle volte non siamo presenti per osservare noi stessi. In altre parole, non siamo presenti per prestare attenzione a ciò che accade dentro o fuori di noi, ciò che è intorno a noi.

Gli psicologi **Matthew Killingsworth** e **Daniel T. Gilbert** hanno scoperto che quasi la metà del tempo lavoriamo con il "pilota automatico" o inconsapevolmente rispetto a ciò che facciamo o sentiamo quando la nostra mente si perde altrove rispetto al qui e ora. Oltre al continuo vagare della mente, vari pregiudizi cognitivi influenzano anche la nostra capacità di capire noi stessi con precisione; tendiamo a credere a storie che sostengono la nostra autostima preesistente.



Se abbiamo una solida convinzione di essere un amico di qualità e leale, allora è probabile che interpretiamo gli eventi - anche quelli in cui forse abbiamo commesso un errore - come un'anomalia della nostra identità di "amico leale". Questa convinzione preesistente su noi stessi potrebbe influenzare il modo in cui gestiamo le conseguenze, ad esempio, della dimenticanza di un appuntamento a pranzo con un amico.

Inoltre, il **pregiudizio di conferma** o **confirmation bias** può indurci a cercare o interpretare le informazioni in un modo che conferma la nostra idea preesistente su qualcosa. Hai mai avuto questa sensazione quando hai accettato un'offerta di lavoro, ma sei ancora alla ricerca di una garanzia in più che questo sia davvero il lavoro perfetto per te? Questo è un esempio di pregiudizio di conferma.

Inoltre, la mancanza di volontà nel cercare un feedback potrebbe anche danneggiarci se vogliamo avere una visione più olistica di noi stessi attraverso gli occhi degli altri.

Se vogliamo coltivare la nostra autoconsapevolezza, come possiamo conciliarla con queste tendenze psicologiche in cui riconosciamo solo alcune versioni di noi stessi?

Non è facile, ma ci sono alcune opzioni.

Daniel Kahneman spiega nel suo TED Talk 2010 "**L'enigma dell'esperienza vs la memoria**"

"Ciò che complica ulteriormente il quadro sono i diversi aspetti del sé con cui ci relazioniamo nella vita di tutti i giorni."

Ci spiega che il modo in cui ci relazioniamo all'esperienza mentre le viviamo e il modo in cui ci ricordiamo dell'esperienza possono essere molto diversi e condividere solo il 50% degli elementi. Questa differenza può avere un impatto significativo sulla storia che raccontiamo a noi stessi, sul nostro rapporto con noi stessi e con gli altri, e sulle scelte che facciamo, anche se la maggior parte delle volte non ce ne accorgiamo.

Sembrerebbe che la popolazione generale stia impazzendo. La gente è sempre più insoddisfatta, sfinita, ammalata, ansiosa, agitata, e tutto ciò è il riflesso del cambiamento dei ritmi di vita che si stanno accelerando.

Questo ci porta alla consapevolezza di noi stessi. Chi sei? Chi stai diventando? Qual è la tua **immagine di te stesso**? Una domanda importante nell'immagine di sé è: "Qual è la base della tua immagine di te - i tuoi preconcetti o la valutazione degli altri? Qual è il vero fondamento della tua immagine di te?" Se hai un bell'aspetto, ti senti bene. Se lavori su te stesso, i tuoi livelli di energia e la consapevolezza cosciente aumenta.

Consapevolezza di sé, come denota il nome, significa prendere coscienza di se stessi - dei propri limiti, emotivi e fisici, e delle sfide apprese. Tutto ciò che blocca la tua strada per scoprire lo scopo della tua anima sarà affrontato e avrà una risposta. Presta attenzione al tuo DNA (linea di sangue genetica), alla tua età, ai farmaci che stai assumendo, all'abuso di sostanze, alla dieta, alla quantità di sonno che raggiungi, ai problemi irrisolti che hanno infierito per anni, alle influenze di chi ti vive intorno, alle persone con cui sei costretto a lavorare, a ciò che ti fa sentire fuori equilibrio, al tuo aspetto fisico, come il sovrappeso, ecc.

La consapevolezza è il primo passo nel processo di creazione. Man mano che crescerai nella consapevolezza di te stesso, capirai meglio le ragioni dei tuoi sentimenti e le ragioni del tuo comportamento. Questa comprensione ti darà poi l'opportunità e la libertà di cambiare le cose che vorresti cambiare di te stesso e costruire la vita che desideri. Senza la piena consapevolezza di chi sei e l'accettazione di te stesso, i cambiamenti diventano impossibili. Avere chiarezza su chi sei e su cosa vuoi (e sulle ragioni per cui lo vuoi), ti dà la possibilità di far sì che questi desideri si manifestino in modo consapevole e attivo in una realtà fisica. Altrimenti, continuerai a farti coinvolgere nei tuoi drammi interni e nelle tue convinzioni sconosciute, permettendo a processi di pensiero sconosciuti di determinare i tuoi sentimenti e le tue azioni. Se ci pensi, non capire perché fai quello che fai e senti che quello che senti è come vivere la vita con la mente di un altro. Come puoi prendere decisioni e scelte sagge se ti è impossibile capire perché vuoi quello che vuoi? Non sapere mai cosa farà questo sconosciuto è un modo difficile e caotico di vivere.



Ci sono molti libri, CD e programmi che puoi trovare su Internet per aiutarti a prendere coscienza di te. Si consiglia di chiedere un aiuto professionale, a uno psicologo, almeno per una valutazione. Anche il lavoro con i terapeuti può essere influente se si riesce a trovare la persona giusta. Non lasciare che quella persona ti trattenga nella "terra dei sogni", anche se con pensieri metafisici, gergo e altre teorie correlate che sono superate. Vai avanti velocemente.

Creare un po' di spazio per te stesso. È abbastanza difficile stare in una stanza buia senza finestre e vedere le cose chiaramente. Lo spazio che si crea per se stessi rappresenta questa fessura dalla quale si lascia passare la luce, quindi è fondamentale concedersi un po' di tempo e di spazio ogni giorno - forse la prima cosa che si può fare la mattina o mezz'ora prima di andare a dormire, è stare lontani da ogni distrazione digitale e passare un po' di tempo da soli, leggendo, scrivendo, meditando, nel complesso connettendosi con se stessi.

Praticare la consapevolezza. La consapevolezza è la chiave della conoscenza di sé. **Jon Kabat-Zinn** definisce la consapevolezza come "*un'attenzione speciale, volontaria, al momento attuale, senza giudizio*". Attraverso la pratica della consapevolezza, sarai più presente con te stesso, in modo da poter "esserci" per osservare ciò che accade dentro e fuori di te. Non si tratta di incrociare le braccia o di sopprimere i pensieri. Si tratta di osservare il tuo stato interiore così per come si manifesta. Puoi praticare la consapevolezza in qualsiasi momento ascoltando, mangiando o camminando consapevolmente.

Tenere un diario. Scrivere ci aiuta non solo ad affrontare i nostri pensieri, ma anche a sentirci connessi e in pace con noi stessi. Lasciando scorrere i pensieri su un pezzo di carta, la scrittura può creare più spazio nella mente. Diverse ricerche dimostrano che scrivere ciò per cui siamo grati, o anche cose contro cui lottiamo, aiuta ad aumentare il livello di felicità e di soddisfazione. (Rambhad 2019) È anche possibile utilizzare il diario per registrare il proprio stato interno. Provalo a casa - scegli mezza giornata durante il fine settimana, presta particolare attenzione al tuo mondo interiore - ai tuoi sentimenti, a ciò che dici a te stesso e scrivi le tue osservazioni ogni ora. Potresti rimanere sorpreso dalle cose che hai scritto!

Esercitarsi ad essere un buon ascoltatore. Sentire non è la stessa cosa di essere un buon ascoltatore. Ascoltare significa essere presenti e prestare attenzione alle emozioni, ai movimenti del corpo e al linguaggio degli altri. Si tratta di mostrare empatia e comprensione senza valutare o giudicare costantemente. Se diventerai un buon ascoltatore, presterai anche maggiore attenzione alla tua voce interiore e diventerai il tuo migliore amico.

Ottenere prospettive diverse. Chiedere un feedback. A volte abbiamo troppa paura di chiedere cosa pensano gli altri di noi - sì, a volte i feedback possono essere di parte o addirittura disonesti, ma sarai in grado di distinguerli dai feedback reali, autentici ed equilibrati se imparerai di più su te stesso e sulle altre persone. La ricerca ha dimostrato che il feedback a 360 gradi sul posto di lavoro è uno strumento utile per migliorare la fiducia in se stessi dei manager (ACTPS Performance Framework). Tutti abbiamo dei punti ciechi, quindi è utile avere una prospettiva diversa per avere un quadro più completo di noi stessi.

La consapevolezza di sé, in quanto *"probabilmente la questione più fondamentale in psicologia, sia dal punto di vista dello sviluppo che da quello evolutivo"* è un argomento ricco e complicato (Rochat 2003).

Come esseri umani, potremmo non capirci mai completamente. Ma forse è il viaggio di esplorazione, comprensione e divenire che rende la vita degna di essere vissuta. Sia che si voglia accettare meglio se stessi che gli altri, coltivare la percezione di sé è un buon punto di partenza.



Diresti di essere una persona consapevole di sé? Come vedi il ruolo della consapevolezza di sé nella tua vita professionale e personale?



2.2. ANALIZZARE LA SITUAZIONE

La consapevolezza di sé è la conoscenza del proprio ritmo. Significa comprendere i propri bisogni e desideri, conoscere i propri punti di forza e le proprie debolezze ed essere in grado di valutare accuratamente le proprie emozioni. Le persone consapevoli di sé sono in grado di conoscere se stesse nel profondo.

I ricercatori (Brooks-Gunn, Lewis e Jaskir) esplorano l'autoconsapevolezza di animali e bambini mettendo un punto rosso sulla loro fronte mentre dormono o sono sotto anestesia. Poi mettono l'animale o il bambino accanto a uno specchio. E poi aspettano di vedere cosa succede quando il soggetto su cui stanno indagando si sveglia e si guarda allo specchio.

L'indicatore che i soggetti sono consapevoli di sé è quando toccano il punto sulla loro fronte - invece di toccare il punto nello specchio. Questo perché l'azione di toccare il punto sul viso indica che i soggetti capiscono che stanno guardando un'immagine di loro stessi.



Ovviamente, se ti guardassi allo specchio, ti riconosceresti subito. Ma quanto conosci veramente la persona nel riflesso? Per esempio, potresti rispondere a tutte le seguenti domande:

- Cosa pensa questa persona?
- Che cosa trova significativo questa persona?
- Qual è la passione di questa persona?
- Quali sono gli interessi di questa persona? Cosa piace fare a questa persona?
- Quali sono i talenti di questa persona?
- Cosa si diverte a fare questa persona?
- Quali sono le convinzioni di questa persona (convinzioni che attivano e limitano)?
- Quali sono i valori di questa persona?
- Cosa dovrebbero fare nel mondo?
- Quali sono le emozioni che questa persona prova la maggior parte delle volte?
- Cosa prova questa persona in questo momento?
- Cosa fa arrabbiare questa persona?
- Cosa rende questa persona stressata?
- Perché questa persona si comporta così?
- Chi è questa persona in campo sociale e a cosa è chiamata ad adattarsi?
- Che impressione fa questa persona agli altri?
- Quali valori ispirano questa persona?
- Questa persona mostra la capacità di costruire relazioni forti con la famiglia, gli amici e i mentori?
- Questa persona è soddisfatta della sua vita così com'è?
- Come posso misurarne l'autostima?
- Qual è il risultato più significativo di questa persona?

- Questa persona ha un obiettivo?
- Che cosa ammira di più questa persona di se stessa?
- Cosa schiaccerebbe questa persona se mai accadesse?
- Cosa rimpiange questa persona?
- Come trascorre il suo tempo libero?
- Come fa questa persona ad affrontare un cambiamento?
- Questa persona è brava a stabilire dei limiti?
- Qual è il miglior consiglio che questa persona abbia mai ricevuto?
- Qual è lo stile di vita ideale di questa persona?
- Questa persona crede che le persone possano cambiare?
- Com'è il rapporto di questa persona con se stessa?
- Questa persona è adattabile?
- Questa persona è brava a lasciarsi andare?
- Questa persona è un pensatore o un esecutore?
- Quanto è grande l'ego di questa persona?
- Cosa preoccupa questa persona riguardo al suo futuro?
- Qual è il segreto di questa persona?
- Qual è l'unica cosa che questa persona non farà mai?
- Questa persona dà tanto quanto prende?
- Qual è l'unica cosa che questa persona vorrebbe avere in questo momento?

Potresti non essere in grado di rispondere alla maggior parte di queste domande. Dopotutto, la maggior parte delle persone non ci riesce. Se si vuole acquisire più fiducia in se stessi, un buon modo per farlo è praticare l'autoconsapevolezza.



Qui sotto troverai 11 esercizi di autoconsapevolezza per aiutarti a conoscere meglio te stesso.

1. Applicare l'analisi del feedback.

I gesuiti sono un ordine religioso maschile all'interno della Chiesa cattolica. Ogni volta che un gesuita prende una decisione importante, scrive e prende appunti su come ha preso la sua decisione e quali sono le sue aspettative. Nove mesi dopo, confronta i risultati effettivi con quelli che aveva pianificato. (Di Biase, 2015)

Questo metodo permette al gesuita di fare quanto segue:

- Notare cosa ha funzionato e cosa no.
- Valutare il processo decisionale.
- Notare le carenze nell'analisi delle cause ed effetti e nel modo in cui una persona arriva alle conclusioni.
- Applicare il feedback e prendere decisioni migliori in futuro.
- L'analisi del feedback può anche evidenziare le competenze di cui i gesuiti hanno bisogno per un ulteriore sviluppo.

Anche **Warren Buffet** utilizza l'analisi del feedback. Secondo l'Harvard Business Review, quando Warren Buffet prende una decisione d'investimento, spiega con attenzione il motivo dell'investimento. Le aggiunte al diario rappresentano una registrazione storica che permette di valutare l'accuratezza delle decisioni di investimento.

Puoi iniziare applicando l'analisi del feedback alla tua vita per capire meglio il funzionamento del tuo processo decisionale e come migliorarlo. Inizia con una decisione importante ogni giorno codificando la tua razionalità e motivazione, circa nove mesi dopo, rifletti e valuta i risultati.

2. Fare i test psicometrici.

I test psicometrici possono aiutare a misurare le capacità di una persona, le competenze numeriche o verbali, o un tipo di personalità. Anche se i risultati di questi test non dovrebbero essere considerati sacrosanti, sono comunque un buon modo per conoscere meglio se stessi e aumentare la fiducia in se stessi.

3. Identifichi le tue forze e debolezze.

Una delle cose più importanti per conoscere se stessi è sapere quali sono i propri punti di forza e le proprie debolezze. Questo ti permetterà di concentrarti sul primo e di gestire il secondo. Prenditi un momento per scrivere la risposta alla seguente domanda: *"Quali sono i tuoi punti di forza?"*

Ci sono molti suggerimenti per identificare le aree di debolezza che devono essere rafforzate:

- Chiediti quali compiti eviti costantemente.
- Pensa ai tuoi errori. C'è uno schema comune per questi errori? Qual è il punto debole di questi errori?
- Pensa a tutte le valutazioni che hai ricevuto, sia a scuola che al lavoro. C'è qualcosa su cui la gente continua a dirti di lavorare?
- Pensa a cosa sei bravo a fare.
- Di cosa ti hanno fatto i complimenti gli altri?
- Di cosa si sono lamentati gli altri?
- Cosa hanno avuto gli altri per aiutarti in più di un'occasione?
- Quando devi chiedere aiuto?
- Quali progetti e compiti sembrano prosciugare le tue energie?
- Per quali progetti hai trascorso ore senza stancarti?
- Quali sono i compiti che lasci alla fine nella tua lista delle cose da fare?
- Cosa ti prosciuga le energie?
- Quali sono i tuoi hobby e perché ti piace farli?



4. Chiedere un feedback a persone fidi.

C'è un comune scherzo che prevede di mettere un piccolo foglio con una certa parola sulla schiena di un altro studente. Il trucco era di farlo in modo cauto, cosicché l'altro bambino non si accorgesse che qualcosa gli veniva messo sulla schiena. Il biglietto di solito diceva qualcosa come "Sono stupido" o "Colpiscimi". Lo scherzo è fatto al bambino che non si accorge di avere questa frase attaccata alla schiena, ma tutti gli altri lo sanno. Le nostre personalità sono simili. **Abbiamo tutti un punto cieco:** cose di noi stessi che non possiamo vedere, ma altri sì.

Inoltre, non si può mai essere sicuri di come creare l'impressione di essere in contatto con gli altri prima di porre loro la domanda. Quindi, se vuoi diventare più sicuro di te, chiedi ad alcune persone di cui ti fidi di darti la loro opinione sulla tua personalità. Chiedi commenti positivi e negativi, oltre a qualsiasi consiglio che possano darvi su come migliorare.

5. Ascoltare la propria opinione.

Immagina che i tuoi pensieri siano un fiume dove si nuota. Esci dal fiume ogni tanto e siediti sulla riva. Poi guarda il fiume e ascolta.

Scrivi quello che senti dal fiume. Prova a copiare parola per parola quello che senti. Se lo fai due volte al giorno per qualche giorno di fila, annota com'è realmente il tuo discorso interiore. Poi rileggi i tuoi appunti e ti renderai conto di ciò che dici a te stesso per tutto il giorno.

6. Conservare le pagine del mattino.

Se vuoi diventare più consapevole di te stesso, aggiungi le **pagine del mattino** alla tua routine **mattutina**. Morning Pages è un esercizio che **Julia Cameron** introduce nel suo libro "The Artist's Way".

Si tratta di tre aspetti di un processo di scrittura consapevole a lungo termine che si svolge entro la prima ora del mattino. Per quindici o venti minuti, scrivi semplicemente riguardo alle tue preoccupazioni.

Inoltre, i benefici psicologici dell'esternalizzazione dei pensieri sono ben documentati dal diario. Occupandoti delle pagine del mattino avrai modo di conoscere meglio te stesso.

7. Dare un nome alle proprie emozioni.

Parte dell'essere consapevoli di sé è comprendere le proprie emozioni. Come ti senti in questo momento? Quante emozioni hai provato nelle ultime 24 ore? Qual è il sentimento più comune nella tua vita per adesso?

Molte persone hanno un vocabolario molto limitato quando si tratta di esprimere le emozioni che provano, il che limita la loro capacità di essere pienamente coscienti e la capacità di comprendere i loro sentimenti. Se migliorerai il tuo lessico emotivo, non solo condurrà una vita emotiva più ricca, ma sarai anche in grado di rispondere in modo più appropriato all'ambiente che ti circonda.



- Quali sfide devo affrontare?
- Di cosa sono capace?



Aumenta la tua fiducia in te stesso creando una dichiarazione di missione.

9. Creare un Manifesto personale.

"Un manifesto personale è una dichiarazione dei tuoi valori e delle tue convinzioni fondamentali, di ciò che rappresenti e di come intendi vivere la tua vita". (M. Fabrega)



Identifica o diventa consapevole dei tuoi valori e delle tue convinzioni fondamentali, e poi descrivi come intendi vivere rispettando questi valori e queste convinzioni. Questo è il tuo manifesto personale.

10. Mettere in discussione i pensieri automatici.

Spesso i nostri pensieri automatici sono negativi e irrazionali. Le persone non consapevoli di sé spesso accettano questi pensieri come veri e distorcono la loro percezione della realtà. Dall'altro lato, una persona sicura di sé è consapevole delle distorsioni cognitive che tende a sperimentare. Questo le permette di sfidare i pensieri irrazionali e di sostituirli con pensieri migliori che riflettono più accuratamente la realtà.

Si tratta di tre distorsioni cognitive da tenere d'occhio (Marchi, 2016):

- **Pensiero Tutto-o-Niente:** Vedere le cose in bianco e nero. Se la tua performance non è perfetta, ti consideri un totale fallimento.
- **Filtro mentale:** Si sceglie una singola sconfitta negativa e ci si concentra esclusivamente su di essa, distorcendo la propria visione della realtà.
- **Squalifica del positivo:** Si respingono le esperienze positive insistendo sul fatto che "non contano" per un motivo o per l'altro.

11. Creare una lista di cose da fare.

Cosa ha a che fare una **lista di cose da fare** con la consapevolezza di sé? La creazione di una lista di cose da fare può aiutarti a identificare ciò che vuoi essere, fare, sperimentare e avere nella vita. E conoscere tutto questo ti renderà più consapevole di te stesso.



Prendi la tua lista di cose da fare e trasformala in obiettivi a lungo, medio e breve termine.



2.3 VALUTARE IL PROPRIO SUCCESSO

Il miglioramento della tua efficienza o efficacia dipende da come identifichi e valuti il successo. È facile vincere qua e là, ma i successi ripetuti per un lungo periodo di tempo possono essere ottenuti solo attraverso il duro lavoro, l'analisi e il rafforzamento. Questi suggerimenti sono cinque modi per valutare il tuo successo, come ci sei arrivato e cosa devi fare per mantenerlo.

1. Stabilire una chiara linea di base.

All'inizio è necessario stabilire una linea di fondo. Si inizia a lavorare da qui. Si tratta di una sorta di gruppo di controllo in un esperimento scientifico - un campione non falso che si può tracciare. Se si fornisce un sottoinsieme per il confronto, è possibile determinare il tasso di successo. Ma noi vogliamo fare molto di più che apprezzare il successo. Questo ci porta al secondo step.

2. Quantificare cosa significa successo per il tuo team.

Ora che abbiamo stabilito come dovrebbe essere una prestazione normale, possiamo porci l'obiettivo di determinare il livello di prestazione che consideriamo un successo. Senza anticipare cosa significa avere successo, sarà difficile monitorare i propri progressi senza sapere se il proprio team è sulla strada giusta in termini di aspettative interne. La definizione di un obiettivo quantificabile e misurabile permette un'analisi più accurata. Ti permette inoltre di responsabilizzare il tuo team perché ha qualcosa di particolare da fare.

Un altro modo per misurare e incrementare il tuo successo è quello di stabilire un livello estremo di successo da raggiungere attivamente. Non è solo un cliché di puntare in alto e atterrare a mezza via. Questo metodo dà alla tua squadra la libertà di cercare di ottenere sempre di più. Quando si raggiunge un successo iniziale, può essere istintivo allentare la presa mentre si è ancora in salita, quindi regolare questo livello extra motiverà te e la tua squadra a continuare a lavorare sul miglioramento.

3. Non ignorare la concorrenza.

Anche se è sempre importante misurare il successo in base alle prestazioni precedenti, sarebbe un errore non seguire anche i movimenti e le prestazioni degli altri. Questo concetto si applica sia al settore professionale che a quello sportivo. Quando i grandi nuotatori gareggiano, cambiano lato per la respirazione per diversi motivi, uno dei quali è quello di tenere d'occhio ciò che accade nelle corsie che li circondano. Monitorare i progressi degli avversari permette loro di valutare la propria velocità, di acquisire motivazione e di sviluppare strategie per essere sempre un passo avanti.

Se si permette alla propria squadra di orientare all'esterno il suo spirito competitivo, non sarà solo una buona guida per il successo, ma anche una motivazione aggiuntiva nei suoi sforzi per raggiungere i propri obiettivi.



4. Prendere nota di eventuali outlier positivi o negativi.

Abbiamo tutti sentito dire che *una squadra è forte tanto quanto il suo anello più debole*. Questa è una verità universale che vale anche per il mondo delle vendite. Un'intera squadra può essere rovesciata dalle azioni di un individuo. Al contrario, una squadra può essere portata avanti da un giocatore particolarmente forte.

Prendersi il tempo per determinare se una particolare persona stia danneggiando o supportando il team è una buona abitudine. Una volta identificata una persona, è possibile determinare se il suo livello di successo ha un impatto importante sulla produttività generale e sul successo del team. Se danneggia il team, cerca di capire se i loro errori possono essere invertiti. Se invece si tratta di un'aggiunta positiva, cerca di capire se può aiutare gli altri membri del tuo team ad adottare alcune delle stesse abitudini e atteggiamenti.

5. Valutare il tuo livello di coinvolgimento.

Le quattro fasi precedenti hanno identificato molti criteri diversi per il monitoraggio e la valutazione. Ma non dimenticare di giudicare te stesso come manager.

La priorità di un leader dovrebbe essere quella di garantire che tutto funzioni bene per il suo team e che il team sia dotato degli strumenti e delle competenze necessarie per avere successo. Se ti fai coinvolgere troppo nella vita quotidiana del tuo team, fai un passo indietro per assicurarti di svolgere appieno il tuo ruolo di manager. Se sei pienamente impegnato nel tuo ruolo di leadership e hai ancora tempo per partecipare all'implementazione, questo è un altro conto. Ma se ti limiti come leader ed entri nella gestione interferendo troppo nei compiti più dettagliati, rallenti le dinamiche del tuo team e la tua crescita come manager.

Di solito è facile determinare se un team ha successo, ma come si possono ripetere questi successi? Definendo una linea di base, chiarendo la tua definizione di successo, monitorando i tuoi concorrenti, analizzando i giocatori della tua squadra e valutando le prestazioni del tuo management, puoi valutare e valutare meglio il successo e il potenziale del tuo team.

Qual è la caratteristica più importante di un manager? Si potrebbe dire la sua integrità. Altri diranno che è essere un buon motivatore. Ma la psicologa e autrice **Sherrie Campbell** ritiene che la consapevolezza di sé - la capacità di monitorare le proprie emozioni e reazioni - sia il fattore chiave per il successo della leadership.

"La fiducia in se stessi ci permette di tenere i piedi per terra, di ascoltare e di rimanere concentrati. Quando i leader sono radicati, sono in grado di essere efficaci e consapevoli restando al lavoro e ascoltando le persone che li circondano. I leader che hanno la capacità di controllare la propria mente e le proprie emozioni aiutano le persone intorno a loro a sviluppare la propria fiducia in se stessi e ad avere successo".

Imparare a diventare consapevoli di sé non è sempre facile, ma padroneggiare questa capacità può aiutare a diventare un leader molto più efficace. Campbell ha condiviso questi sette consigli per migliorare la fiducia in se stessi.

Mantieni una mente aperta. Se si ha la capacità di regolare il proprio mondo emotivo, si può essere in armonia con le emozioni degli altri. Per essere un leader di successo, bisogna essere



curiosi di scoprire nuove persone e tutto ciò che hanno da offrire. Questo dimostra che si può essere un giocatore di squadra e che non è necessario essere il numero uno. Più sei aperto agli altri, più puoi diventare creativo.

- **Sii consapevole dei tuoi punti di forza e delle tue debolezze.** Le persone sicure di sé conoscono i propri punti di forza e le proprie debolezze e possono usarle come punto di partenza. Essere consapevoli di questo significa sapere quando chiedere aiuto e quando è meglio stare da soli.
- **Rimani concentrato.** Come leader, è importante entrare in contatto con le persone che ti circondano. Ma non puoi fare questi collegamenti quando sei distratto. Esercitati a concentrarti per lungo tempo senza essere coinvolto nei social media, nelle e-mail e in altre piccole distrazioni.
- **Fissa dei limiti.** Un leader deve avere dei limiti solidi. Sii caloroso con gli altri, ma di' di no se devi dire di no. Sii serio nel tuo lavoro e nelle tue passioni e mantieni i tuoi limiti per mantenere l'integrità dei tuoi obiettivi e del lavoro che svolgi.
- **Conosci i tuoi stimoli emotivi.** Le persone sicure di sé sono in grado di riconoscere le proprie emozioni non appena si manifestano. Non reprimere le tue emozioni e non negarne le cause, ma sii in grado di adattarti ad esse e di gestirle pienamente prima di comunicare con gli altri.
- **Accetta il tuo intuito.** Le persone di successo si fidano del proprio istinto e si assumono i rischi che ne derivano. Il tuo istinto si basa sulla sopravvivenza del più forte e sulla necessità di avere successo. Ci dice cosa fare. Impara a fidarti di esso e ad usarlo.
- **Auto-disciplinati.** I buoni leader tendono ad essere disciplinati sul lavoro e in tutti gli ambiti della loro vita. È una caratteristica che dà loro la direzione sostenibile necessaria per una leadership forte.

2.4 CONCLUSIONI

Autocoscienza significa che hai una forte consapevolezza della tua personalità, compresi i tuoi punti di forza e di debolezza, i tuoi pensieri e le tue convinzioni, le tue emozioni e le tue motivazioni. Se sei consapevole di te stesso, è più facile per te capire gli altri e come essi ti percepiscono.

Molte persone danno per scontato di avere una sana fiducia in se stesse, ma è meglio guardare a una scala relativa per vedere dove si incontrano in relazione agli altri. La consapevolezza crea la possibilità di cambiare il proprio comportamento e le proprie convinzioni. Le persone che sono consapevoli di sé conoscono se stesse. Sanno chi sono, cosa vogliono e perché si comportano in questo modo. Questo permette loro di plasmare



consapevolmente la vita che meglio si adatta a loro. Vivi la tua vita migliore aumentando la fiducia in te stesso.

Man mano che svilupperai la percezione di te stesso, i tuoi pensieri e le tue interpretazioni personali cominceranno a cambiare. Questa modifica dello stato mentale cambierà anche le tue emozioni e aumenterà la tua intelligenza emotiva, che è un fattore importante per il successo generale. Imparare a sviluppare una maggiore fiducia in se stessi è il primo passo per creare la vita che si desidera. Ti aiuta a riconoscere le tue passioni ed emozioni e come la tua personalità può aiutarti nella vita.

Puoi riconoscere dove ti conducono i tuoi pensieri e le tue emozioni e apportare i cambiamenti necessari. Una volta diventato consapevole dei tuoi pensieri, parole, emozioni e comportamenti, sarai in grado di apportare cambiamenti orientati al tuo futuro.

2.5 ULTERIORI APPROFONDIMENTI

Daniel Kahneman - L'enigma dell'esperienza contro la memoria, 2010.

Sherrie Campbell - Loving Yourself: Il Maestro dell'Essere Te Stesso, 2012.

R. Rambhad - I 20 TASTI POTENTIVI PER UNA VITA MIGLIORE, 2019.

S. A. Di Biase - Avanzare la tua carriera tecnica: A Handbook, Volume 1, 2013.

M. Lettura - Patterns of Cognitive Distortion in *Managing the Impact of Traumatic Stress on the Child Welfare Professional*, 2016.

M. Fabrega - Come scrivere un manifesto personale
<https://daringtolivefully.com/personal-manifesto>

E. B. McNeil - Relazioni internazionali e lo psicologo: Il Golfo Scientifico nel *Bollettino degli Scienziati Atomici*, 1963

ACTPS Performance Framework - L'arte del feedback: Dare, cercare e ricevere feedback
https://www.cmtedd.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0003/463728/art_feedback.pdf



GLOSSARIO

Pregiudizi di conferma (da sciencedaily.com)

In psicologia e nelle scienze cognitive, la distorsione di conferma (o confirmation bias) è una tendenza a cercare o interpretare le informazioni in modo da confermare i propri preconcetti, portando ad errori statistici.

La ruota dell'emozione (da 6secondi.com)

Lo psicologo Robert Plutchik afferma che ci sono 8 emozioni di base: gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, attesa, rabbia e disgusto. La ruota delle emozioni di Plutchik illustra queste 8 emozioni di base e i vari modi in cui si relazionano l'una con l'altra, compreso quali sono opposte tra loro e quali possono facilmente trasformarsi in un'altra. Questo quadro aiuta a portare chiarezza alle emozioni, che a volte possono essere misteriose e travolgenti. Per migliorare la comprensione delle emozioni, la ruota delle emozioni di Plutchik è un ottimo punto di partenza.



ARGOMENTO 3 - PANORAMICA SULLO SVILUPPO PERSONALE

Lo sviluppo personale comporta diverse attività volte a migliorare la consapevolezza e l'identificazione dell'individuo, a sviluppare i suoi talenti e le sue potenzialità, a sviluppare il capitale umano e ad aumentare l'occupabilità, a migliorare la qualità della vita e a contribuire alla realizzazione dei sogni e delle ambizioni. Lo sviluppo personale avviene lungo tutto l'arco della vita di una persona.

Maslow propone una gerarchia dei bisogni mettendo l'autorealizzazione dell'individuo al vertice della piramide, definita come "il desiderio di diventare sempre più ciò che siamo, di diventare tutto ciò che possiamo diventare".

Maslow stesso credeva che solo una piccola minoranza (circa l'1%) della popolazione avesse **successo** e che, secondo la sua gerarchia dei bisogni, per le organizzazioni l'autorealizzazione o lo sviluppo personale era possibile solo al vertice della piramide aziendale, mentre la sicurezza del lavoro e le buone condizioni di lavoro soddisfacevano le esigenze dei dipendenti negli strati inferiori del sistema.

Quando le organizzazioni e i mercati del lavoro hanno assunto una struttura a livello globale, la responsabilità dello sviluppo è passata dall'azienda all'individuo. Nella Harvard Business Review del 1999, **Printer** ha scritto:

Viviamo in un'epoca di opportunità senza precedenti: se hai ambizione e intelligenza, puoi raggiungere il vertice della professione che hai scelto, non importa da dove hai iniziato. Ma con l'opportunità arriva anche la responsabilità. Oggi le aziende non gestiscono più la carriera dei loro dipendenti; i lavoratori devono essere in realtà i loro propri CEO. Spetta a un individuo trovare il proprio posto, sapere quando deve cambiare rotta e rimanere impegnato e produttivo per una vita attiva che può durare circa 50 anni.

Le aziende devono guidare le persone individualmente e concludere un nuovo contratto di lavoro in cui riconoscano che lo sviluppo personale crea valore economico: le performance di mercato non sono create dalla saggezza onnipotente dei manager, ma dall'iniziativa, dalla creatività e dalle competenze di tutti i dipendenti.

D'altro canto, i dipendenti dovrebbero riconoscere che il loro lavoro comporta uno sviluppo personale e "accogliere" il potere stimolante dell'apprendimento continuo e dello sviluppo personale. È necessario passare da un sistema di piani di carriera stabiliti dalle aziende a una strategia definita dall'individuo e adattata alle esigenze delle aziende in un panorama aperto di opportunità.



Le indagini sui dipendenti possono aiutare le aziende a identificare le loro esigenze di sviluppo personale, le preferenze e i problemi, e ad utilizzare i risultati raccolti per progettare programmi di performance. I programmi tipici di questa categoria includono:

- equilibrio tra lavoro e vita privata
- gestione del tempo
- gestione dello stress
- programmi sanitari
- psicoterapia

Questi programmi di sviluppo delle risorse umane mirano a rafforzare il capitale umano o a migliorarne la produttività, l'innovazione e la qualità. Tali programmi non sarebbero un costo, ma un investimento, i cui risultati sarebbero legati agli obiettivi strategici di sviluppo di un'azienda. I dipendenti accedono a questi programmi attraverso una selezione basata sul valore del dipendente e sul suo potenziale futuro; dipendenti con un alto potenziale percepito, individui chiave, personale di vendita, personale di ricerca e futuri dirigenti.

Lo sviluppo personale è anche uno strumento di gestione, così come la pianificazione dello sviluppo personale, la valutazione dei livelli di competenza utilizzando una griglia di competenze o il feedback da un questionario compilato da colleghi a diversi livelli dell'organizzazione.



3.1 PIANO DI SVILUPPO PERSONALE

PERCHÉ HAI BISOGNO DI UN PIANO DI SVILUPPO PERSONALE?

Sei mai andato in vacanza senza averlo pianificato in anticipo o con poca pianificazione?

Molti lo hanno fatto, e invece di fare un viaggio avventuroso e spontaneo, si sono sentiti frustrati perché hanno dovuto pianificare tutto durante il viaggio. È molto difficile godersi appieno il viaggio, quando bisogna pensare costantemente a dove dormire, cosa mangiare e dove andare.

È molto più facile viaggiare se si ha almeno una visione d'insieme e un'idea di dove si vuole andare e un piano di base delle cose che si vogliono fare.

È ancora più facile se si dispone di un piano più dettagliato.

Lo stesso vale per il viaggio della vita. Molte persone vivono la loro vita senza pianificazione o con poca pianificazione, quindi non sorprende che finiscano per essere frustrate o per chiedersi: "Come sono finito qui?"

È quindi importante elaborare un piano in anticipo.

Jim Rohn ha detto:

Trovo affascinante che la maggior parte delle persone pianifichi le proprie vacanze con più cura di quanto non pianifichino la propria vita. Forse perché la fuga è più facile del cambiamento.

Se non si pensa e non si pianifica in anticipo, ci si può facilmente trovare arrabbiati, frustrati e insoddisfatto della propria vita.

Ci sono altri vantaggi nell'aver un **piano di sviluppo personale**.

Se mai ti senti perso nella vita, non devi far altro che guardare al tuo piano e ricordare dove vuoi andare. *Un piano di sviluppo personale* è la tua guida alla vita!

Pianificando il proprio futuro, si ha un migliore senso di controllo sulla propria vita e si possono prendere decisioni migliori lungo il percorso.

Se sei un autista e vuoi rendere il tuo viaggio più piacevole, devi sapere dove stai andando e come arrivarci. Una buona preparazione riduce il rischio che qualcosa vada storto durante il viaggio.

È lo stesso con un piano di sviluppo personale - aumenta le possibilità che la tua vita vada nella giusta direzione. Se ti piace l'idea di un piano di sviluppo personale, probabilmente ti starai chiedendo: "Da dove cominciare?"



UN PUNTO DI PARTENZA

Un **piano di sviluppo personale** ti aiuta a strutturare il tuo pensiero. Pianifichiamo e pensiamo costantemente nella nostra mente, ma molto spesso dimentichiamo dettagli importanti e non creiamo una strategia realistica per realizzare questo piano. Per questo motivo molti "piani" rimangono nei nostri sogni.

Un **piano di sviluppo personale** è un processo di definizione di ciò che è importante per te, ciò che vuoi raggiungere, quali sono i tuoi punti di forza già esistenti, cosa ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi e cosa devi migliorare e sviluppare nel tempo.

Quando si sviluppa o si progetta qualcosa di nuovo, di solito non si finisce da un giorno all'altro. Pertanto, è necessario essere preparati per ogni piano importante e prendersi il tempo necessario.

Per rendere le cose più facili, è una buona idea avere un **modello di piano di sviluppo personale**.

Un modello per un piano di sviluppo personale

Un piano di sviluppo personale ti aiuta a strutturare i tuoi pensieri e a creare un piano strategico per raggiungere i tuoi obiettivi.

Se vuoi fare qualcosa di importante, devi prenderti il tempo necessario per creare un piano dettagliato.

Ci sono elementi importanti da considerare quando si sviluppa un *piano di sviluppo personale*. Ecco 9 passi che possono aiutarti a creare un buon *piano di sviluppo personale*:

1. Definire i tuoi obiettivi
2. Stabilire un ordine di priorità
3. Fissare una scadenza
4. Capire i tuoi punti di forza
5. Identificare opportunità e rischi
6. Sviluppare nuove competenze
7. Agire
8. Chiedere di aiuto
9. Misurare il progresso



3.2 DEFINIRE GLI OBIETTIVI

Cosa è importante per te? Quali nuove competenze vuoi acquisire? Quali risultati ti renderebbero più felice? Hai dei sogni non realizzati che puoi realizzare ora? Vuoi fare il prossimo passo nella tua carriera? Vuoi ottenere un lavoro migliore?

Il primo passo è quello di definire gli obiettivi che sono veramente importanti per te. Può essere qualcosa che ha a che fare con la tua carriera, ma può anche essere qualcosa che arricchisce o migliora la tua vita personale (ad esempio perdere peso, iniziare un nuovo hobby o un'attività o imparare una nuova lingua).



Fase 1: Scrivi da 5 a 10 obiettivi che è importante per te da raggiungere.

Modello per il piano di sviluppo personale

Primo step:

Obiettivi importanti che voglio raggiungere:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

STABILIRE UN ORDINE DI PRIORITA'

Quali degli obiettivi da te menzionati sono i più importanti? È il tuo obiettivo principale che sarà al **centro dei tuoi pensieri**.

Forse vorresti cambiare carriera, raggiungere una buona forma fisica o acquisire nuove competenze.

Ci sono delle competenze trasferibili (competenze che puoi applicare in diversi settori della vita) che sono importanti per il tuo successo? Per esempio, migliorare le tue abilità orali può portare a una maggiore fiducia in te stesso, a migliori relazioni e comunicazione con gli altri, e anche al successo commerciale (per esempio, più trattative di successo e più vendite).

Lo scopo di un piano di sviluppo personale è quello di aiutarti ad ampliare le tue conoscenze, sviluppare nuove competenze o migliorare importanti aree della vita.



Fase 2: Osserva la tua lista e scegli un obiettivo che è più importante per te e che sarà il primo su cui lavorerai.

FISSARE UNA SCADENZA

Se hai un obiettivo, ma non sai quando vuoi raggiungerlo, ci sono buone probabilità che non accadrà mai.

Se stai anche pianificando di completare un grande progetto in un periodo di tempo molto breve, c'è una buona probabilità che questo non avvenga.

Quando si pianifica, bisogna essere realistici e precisi, per lo più è necessario fare delle ipotesi di tempistiche valide.

Invece di dire: "Voglio diventare milionario un giorno", è meglio fare un piano per raddoppiare il tuo reddito quest'anno.

Quanto tempo ti ci vorrà per raggiungere il tuo obiettivo?

Una volta che si dispone di un programma realistico per il proprio obiettivo, è importante impegnarsi a raggiungerlo. Sii serio. Se non prendi il tuo piano sul serio, nessun altro lo farà.

Invece di concentrarti sui problemi e gli ostacoli che possono sorgere, pensa a come ti sentirai quando sarà fatto. Puoi anche definire come ti ricompenserai quando avrai raggiunto il tuo obiettivo.



Fase 3: Fissare una scadenza.

CAPIRE I TUOI PUNTI DI FORZA

Tutti nel mondo sono bravi in qualcosa e hanno competenze/punti di forza superiori alla media in alcuni settori. Anche se non sei un cantante, un attore o un artista di talento, puoi comunque essere un buon genitore, un eccellente ascoltatore o una persona premurosa.

Quali sono i tuoi principali punti di forza?

Se non sei sicuro della risposta, chiedi ai tuoi amici e familiari.

Chiedi: "Quali sono secondo te i miei più grandi punti di forza?"

Sarai sorpreso dalle risposte. I tuoi principali punti di forza sono quelli che ti rendono unico e speciale. Nessuno potrà mai portartelo via.

È molto importante per la tua fiducia in te stesso che tu sia consapevole dei tuoi punti di forza.

Sei una persona ben organizzata, paziente, perseverante, socievole, aperta, intelligente, coraggiosa, che impara in fretta, di talento, di mentalità aperta...?



Fase 4: Una volta compresi i tuoi punti di forza, rifletti su quali di questi punti di forza possono aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo.

INDIVIDUARE OPPORTUNITÀ E RISCHI

I tuoi comportamenti e le tue abitudini attuali possono aiutarti o meno a raggiungere il tuo obiettivo.

Quali sono le tue abitudini o azioni che mettono a rischio il raggiungimento del tuo obiettivo?

Queste sono le cose che devi smettere di fare.

Per esempio, se il tuo obiettivo è quello di vivere fino a 100 anni, devi smettere di fumare, smettere di comprare cibo spazzatura, devi prenderti cura di te, ecc.

D'altra parte, ci sono nuove azioni che rendono molto più facile il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Quali azioni puoi scegliere di iniziare per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo?

Se vuoi risparmiare di più, puoi iniziare a gestire meglio il tuo denaro, controllare le spese, spendere meno soldi, ecc.



Scrivi 5 cose che ti impegni a fare e a smettere di fare.

Fase 5: Creare una lista di cose da fare e una lista di cose da non fare!

START DOING	STOP DOING
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

SVILUPPARE NUOVE COMPETENZE

Un piano di sviluppo personale è un piano su come arrivare da dove sei ora a dove vuoi essere in futuro.

Ad esempio, se il tuo obiettivo è quello di passare alla fase successiva della tua carriera, devi sviluppare nuove competenze. Se vuoi avviare un'attività in proprio, devi imparare a conoscere il marketing, le vendite, l'imprenditorialità, la finanza, ecc.

Per tutto ciò che si vuole ottenere e avere nella vita, c'è un prezzo da pagare in anticipo. Decidi cosa vuoi veramente e poi stabilisci il prezzo da pagare per ottenerlo. Ricorda che per raggiungere qualcosa che non hai mai raggiunto prima, devi anche fare qualcosa che non hai mai fatto prima. Devi diventare qualcuno che non sei mai stato. Qualsiasi cosa tu voglia, dovrai pagare il prezzo in termini di sacrificio, tempo, sforzo e autodisciplina.

In altre parole, per ottenere qualcosa che non hai mai ottenuto prima, devi sviluppare competenze che non hai mai avuto prima e iniziare a lavorare su queste competenze il più rapidamente possibile. Quali competenze o conoscenze ti aiuteranno a raggiungere il tuo obiettivo?



Fase 6: Elencare le competenze necessarie per raggiungere il proprio obiettivo.

AGIRE, AGIRE, AGIRE

Se si vuole raggiungere un grande obiettivo, ci saranno molte misure da adottare.



Fase 7: Prendere nota di almeno 3-5 azioni più importanti da eseguire per il periodo definito.

CHIEDERE AIUTO

Chi può aiutarti a raggiungere più velocemente i tuoi obiettivi?

Se vuoi cambiare la tua carriera, puoi considerare di parlare con un consulente del lavoro; se vuoi perdere peso, puoi chiedere ad un allenatore di fitness; se vuoi migliorare le tue finanze, puoi parlare con un consulente finanziario.



Fase 8: Creare un elenco di tutte le persone che potrebbero aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo.



3.3 MISURARE IL PROGRESSO

Quando si cerca di crescere come persona, monitorare i propri progressi è uno step naturale. Poiché gli obiettivi e i valori personali di ogni individuo sono diversi, è importante determinare prima di tutto il concetto di misurazione e ciò su cui si sta lavorando. Valuta le aree della tua vita in cui vuoi crescere e migliorare, e poi fissa obiettivi concreti per la crescita in quelle particolari aree. Mentre lavori per raggiungere i tuoi obiettivi, controlla regolarmente la tua salute per valutare i tuoi progressi.

Creare una lista dei tuoi valori personali. Prima di misurare la tua crescita o anche di stabilire obiettivi per te stesso, pensa a ciò che è più importante per te. Questo ti aiuta a determinare le aree specifiche in cui vuoi svilupparti e crescere. Scrivi tutto ciò che ti sembra importante come individuo.

- Ad esempio, la tua lista potrebbe includere cose come creare una famiglia, perseguire la carriera dei tuoi sogni o aiutare le persone in difficoltà.
- Per aiutarti a identificare i tuoi valori, prova a osservare una lista di valori fondamentali e a pensare a quali sono più importanti per te.
- Puoi anche pensare alle persone che ammiri e identificare le qualità che sono più importanti per te. Per esempio, potresti apprezzare il coraggio di tua madre e dunque voler sviluppare questa qualità dentro di te.

Specificare cosa si vuole cambiare. Una volta capito cosa è importante per te nella vita, pensa a dove vuoi vedere dei miglioramenti. Prenditi il tempo necessario per pensare onestamente a ciò che stai facendo e a ciò che trovi insoddisfacente.

- Ad esempio, se uno dei tuoi valori chiave è quello di migliorare l'ambiente, pensa a quello che hai già fatto per fare la differenza. Riciclare tu stesso? Partecipare a programmi no-profit che si concentrano sull'ambiente? Cos'altro pensi di poter fare?
- Quando pensi alle cose che vuoi cambiare o migliorare, scrivile.



Potreste trovare utile sederti con un amico fidato o una persona cara e riconsiderare i tuoi punti di forza, le tue debolezze e le tue priorità.

Fissare degli obiettivi SMART. Una volta che hai deciso di concentrarti su alcune aree di crescita personale, è il momento di fissare degli obiettivi. Per non essere sopraffatto, fissa obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e vincolati al tempo (SMART).

Seleziona 1-2 aree specifiche della tua vita che desideri migliorare tutte in una volta.

- Per esempio, se il tuo obiettivo principale è quello di diventare un archeologo, potresti iniziare a fissare un obiettivo SMART per fare domanda a cinque università che offrono buoni programmi di archeologia per il prossimo anno.

- Non tutti i tuoi obiettivi devono essere grandi o fuori dall'ordinario. Puoi anche prefiggerti piccoli e semplici obiettivi, come l'abitudine a camminare 15 minuti al giorno. La migliore motivazione per perseverare nel raggiungere i propri obiettivi è il proprio progresso. Anche se si tratta di un piccolo miglioramento, è degno di nota. È importante riconoscere che si stanno facendo progressi e scrivere ciò che si sta facendo bene.

Se qualcosa non va bene, cos'altro si può fare?

Se qualcosa non va bene, significa che bisogna cambiare (o migliorare) le strategie che si stanno utilizzando. Se si fanno le stesse cose molte volte di fila, si ottengono sempre gli stessi risultati. Se si vogliono risultati migliori, bisogna cambiare qualcosa.



Fase 9: Scrivere le cose da migliorare e definire le nuove strategie da provare. La tua responsabilità è quella di far funzionare le cose per te.

What's working well (my accomplishments)	What do I need to change (improve)

Questo modello di piano di sviluppo personale in 9 fasi ti aiuta a creare un piano dettagliato per l'obiettivo più importante per te. Puoi usare lo stesso modello per lavorare sugli altri obiettivi importanti, oppure puoi usare questa versione breve del modello per pianificare rapidamente gli obiettivi a priorità più bassa.

Un piano di sviluppo personale è un modo molto efficace per valutare la tua vita, definire ciò che è veramente importante per te e iniziare a lavorare sulle cose che contano di più. Spesso nella nostra vita siamo così impegnati nelle nostre attività quotidiane che raramente abbiamo tempo per pensare e pianificare.

Esercizi come questi possono aiutarti a chiarire i tuoi obiettivi più importanti e a sviluppare strategie realistiche per raggiungerli.

Ricompensarsi per i propri successi. La celebrazione dei tuoi successi ti aiuterà a riconoscere i tuoi progressi e ti incoraggerà a continuare a lavorare per i tuoi obiettivi di crescita personale. Congratulati con te stesso per i piccoli passi e premiati con qualcosa di speciale se fai passi da gigante.

- Ad esempio, se stai lavorando per migliorare le tue abitudini di apprendimento, puoi ricompensarti per 30 minuti di apprendimento guardando un breve video divertente.
- Se si supera un esame, si può andare a una cena con gli amici per festeggiare.

Essere pronto ad affrontare i contrattempi. Se si lavora sulla crescita in qualsiasi settore, le battute d'arresto e gli errori sono inevitabili. Se si verificano, non essere troppo duro con te stesso - ricorda che questa è una parte normale e inevitabile del progresso. Se commetti un errore, prenditi un po' di tempo per riposare e pensare, se necessario, riprova.

- Se ti scoraggia, potresti trovare utile verificare i tuoi progressi generali. Ad esempio, se stai lavorando a un obiettivo di fitness, controlla il tuo diario sanitario per vedere dove sei stato fin dall'inizio.

Controlla regolarmente la tua lista di obiettivi e valori. Mentre lavori alla tua crescita personale, prenditi il tempo necessario per rivedere di tanto in tanto i tuoi obiettivi e vedere se riflettono ancora i tuoi valori personali. Scoprirai che le tue esigenze e priorità cambiano nel tempo. Se non sei soddisfatto degli obiettivi attuali che stai perseguendo, prendi in considerazione la possibilità di rivederli.

- Ad esempio, si è iniziato con l'obiettivo di creare una famiglia, ma ora ci si sente più concentrati sulla costruzione della propria carriera.
- Ricorda che non c'è niente di male a cambiare idea e ad aggiustare le tue priorità, sostituendole con delle nuove. Se non sei soddisfatto della direzione che hai preso, puoi provare qualcosa di nuovo.

Verificare i progressi compiuti rispetto a obiettivi specifici. Mentre lavori per raggiungere i tuoi obiettivi individuali, controlla regolarmente quanto hai già raggiunto. Chiediti se sei soddisfatto dei progressi compiuti e valuta se sei al punto in cui volevi essere o se ti aspettavi di essere in questa fase del processo.

- Se non sei soddisfatto di dove ti trovi per un determinato obiettivo, prova a trovarne le ragioni. C'è qualcosa che potresti fare in modo diverso? Devi modificare il tuo obiettivo per renderlo più specifico o realistico?
- Non concentrarti solo sui tuoi ultimi progressi o battute d'arresto. Cerca di avere una visione d'insieme quando valuti il tuo lavoro rispetto a un obiettivo.



Utilizzare gli indicatori per misurare la tua crescita quando possibile. Non tutti i tipi di crescita personale possono essere misurati in numeri. Tuttavia, se sei in grado di tenere statistiche sui tuoi progressi, questo è un modo eccellente per valutare il tuo operato. Scegli 1 o 2 indicatori chiari e semplici che possono aiutarti a visualizzare facilmente la tua crescita nel tempo.

- Ad esempio, se stai cercando di essere più attivo fisicamente, usa un contapassi ogni giorno. Nota il numero di passi che fai ogni giorno e crea un grafico o un diagramma che mostra come il tuo livello di attività cambia nel tempo.
- Se stai cercando di diventare finanziariamente più stabile, puoi seguire la tua crescita registrando le entrate e le uscite nel tempo.

Creare un elenco di aree di miglioramento. Dopo aver lavorato per un po' di tempo sulla tua crescita personale, valuta le aree in cui c'è ancora bisogno di cambiamento o di crescita. Ricorda che alcune di esse potrebbero essere cambiate da quando hai iniziato il tuo percorso di crescita. Se necessario, fissa nuovi obiettivi o adatta il tuo approccio ai tuoi obiettivi attuali.

- Per esempio, si può aver fatto grandi passi avanti verso l'indipendenza finanziaria, ma allo stesso tempo si ha la sensazione di non prendersi cura della propria salute. Questo potrebbe significare che è un buon momento per fissare nuovi obiettivi di auto-aiuto.

Se possibile, chiedere una prospettiva esterna. Alcuni tipi di crescita personale sono più facili da misurare oggettivamente di altri. Se hai difficoltà a riconoscere i tuoi punti di forza, le tue debolezze e i tuoi progressi, parla con un amico o una persona cara di cui ti fidi. Potrebbe essere in grado di darti una visione d'insieme del tuo processo di crescita che non riesci vedere con i tuoi occhi.

- Se possibile, coinvolgi qualcuno di cui ti fidi nel tuo percorso di crescita personale fin dall'inizio. Fagli sapere cosa stai cercando di ottenere e chiedi loro il tuo sostegno e la loro responsabilità. Offriti di fare lo stesso per loro.

Suggerimento: Per alcuni tipi di crescita, può essere utile lavorare con un esperto che può aiutarti a valutare i tuoi progressi. Ad esempio, un terapeuta può aiutarti a monitorare la tua crescita emotiva, mentre un nutrizionista può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness.



3.4 CONCLUSIONI

Lo sviluppo personale è un processo che dura tutta la vita. È un modo per le persone di valutare le loro capacità e qualità, di guardare ai loro obiettivi di vita e di fissare obiettivi per raggiungere e massimizzare il loro potenziale. Sebbene lo sviluppo della prima infanzia e le prime esperienze formative in famiglia, a scuola, ecc. possano aiutarci a crescere, lo sviluppo personale non dovrebbe fermarsi mai nel corso della vita.

Le persone possono svilupparsi nell'area dello sviluppo personale solo per divertimento. Tuttavia, la maggior parte di noi trova più facile motivarsi ad imparare e migliorare se ha un certo obiettivo nella propria mente. Sviluppare la propria visione personale - un'idea chiara di dove si vuole essere in un periodo di pochi mesi o anni e perché - è una parte cruciale dello sviluppo di questo particolare obiettivo.

Una volta che sai dove vuoi essere, puoi iniziare a pianificare come arrivarci. Lo sviluppo di un piano di sviluppo personale non è necessario, ma rende il processo di pianificazione più realistico. Ci sono diversi modi per imparare a svilupparlo.

Spesso è una buona idea registrare lo sviluppo personale. Documentando gli sviluppi importanti del tuo processo di apprendimento e di sviluppo e come si svolgono, puoi pensare ai tuoi successi in una fase successiva della vita.

Questa riflessione può avere un grande effetto motivante per acquisire altre competenze nella vita futura. Prova a tenere un diario di apprendimento mentre sviluppi le tue capacità e conoscenze.

Una revisione regolare dei tuoi piani di sviluppo personale e delle tue attività ti permette di imparare da ciò che hai fatto. Assicurati inoltre che le tue attività facciano avanzare i tuoi obiettivi e che i tuoi obiettivi o le tue visioni rimangano rilevanti per te.



3.5 ULTERIORI APPROFONDIMENTI

Come realizzare un piano di sviluppo personale che ispiri risultati significativi -
<https://scottjeffrey.com/personal-development-plan/>

Cos'è lo sviluppo personale? - <https://www.skillsyouneed.com/ps/personal-development.html>

GLOSSARIO

Obiettivi SMART (da corporatefinanceinstitute.com)

Un famoso processo per la definizione degli obiettivi utilizza l'acronimo SMART, Specific, Measurable, Achievable, Achievable, Realistic, and Timely.

Il criterio SMART viene utilizzato per guidare la definizione dell'obiettivo. SMART è un acronimo che sta per Specific, Measurable, Achievable, Realistic, and Timely. Pertanto, un obiettivo SMART incorpora tutti questi criteri per aiutare a concentrare gli sforzi e aumentare le possibilità di raggiungere l'obiettivo.



ARGOMENTO 4 - PANORAMICA DELL'AUTOGESTIONE

L'autogestione è il processo attraverso il quale guidiamo noi stessi ed eseguiamo o coordiniamo con successo i nostri compiti quotidiani. L'autogestione si riferisce anche a un piano a lungo termine e al modo in cui ci regoliamo o lavoriamo per raggiungere un obiettivo. Lo sviluppo delle competenze menzionate è molto importante, perché la nostra area di responsabilità continua a crescere per tutta la vita. Se non siamo in grado di guidare noi stessi, è impossibile per noi avere successo in qualsiasi cosa facciamo.

La capacità di auto-gestione si rifletterà nella nostra vita professionale, poiché saremo in grado di lavorare meglio sul posto di lavoro. Le capacità di autogestione sono le qualità che aiutano un dipendente a sentirsi bene sul lavoro e ad essere più produttivo. Queste abilità aiutano persino un dipendente a comunicare e a interagire efficacemente con colleghi, supervisor e persino con i clienti. Inoltre, aiutano i dipendenti a prendere buone decisioni e a migliorare la gestione del tempo.

Può sembrare di essere il capo di se stessi, ma non significa avviare un'attività in proprio. In realtà, significa assumersi la responsabilità delle proprie azioni e fare le cose nel miglior modo possibile. Dimostra che si è in grado di auto-organizzarsi e proporre le proprie idee per un progetto. Si tratta di essere il capo di se stessi, non il capo di un team o di un'azienda! Una buona capacità di autogestione richiede una buona capacità decisionale, il che significa essere capaci e disposti ad abbattere una domanda complessa o un progetto per trovare una soluzione.

Perché è importante?

Ci sono buone prove di ciò che aumenta e migliora il sostegno all'autogestione:

- processo decisionale;
- comunicazione;
- coordinamento;
- qualità della vita.



4.1 UN PIANO DI AUTOGESTIONE

È indiscutibile che i tirocini aiutano a cominciare prima nella vita. Tuttavia, poiché le aziende offrono la possibilità di apprendere sul posto di lavoro senza essere validate dal punto di vista accademico, si aspettano qualcosa anche a livello bilaterale.

Anche se non sei molto bravo nella pratica, il tuo datore di lavoro si aspetta che tu abbia certe qualità innate o "acquisite". Una di queste, considerata un aspetto molto importante del tuo profilo di tirocinante, è la competenza di autogestione.

Contrariamente a quanto si crede, l'autogestione non riguarda solo la gestione del tempo, ma molto di più. Cerchiamo di capirla da zero.

Cos'è l'autogestione?

L'autogestione è un'importante competenza di occupabilità che aiuta non solo gli stagisti, ma anche tutta la carriera e la vita. Si tratta di una gestione efficace del tempo, ma da una prospettiva più ampia, poiché ci sono molti aspetti da considerare.

Come sviluppare le capacità di autogestione

Per sviluppare realmente le capacità di autogestione per la propria carriera, è necessario lavorare su alcuni punti importanti. Ecco una breve guida:

1. Impostare gli obiettivi:

Crea una lista e controllala due volte - così ti sei prefissato i tuoi obiettivi. Solo chi sa esattamente qual è il suo lavoro può gestirlo bene. Fissare degli obiettivi non deve essere solo per un decennio, ma per una vita intera. Si possono fissare obiettivi per la fine della settimana o anche per la giornata. Preparati con un elenco di obiettivi o di cose da fare in un giorno, una settimana o un mese. Questo aiuta a gestire i compiti in modo efficiente.

2. Definire le priorità:

Stabilisci le tue priorità - decidi cosa vuoi fare di fare per prima, per seconda e per terza. Oltre a fissare gli obiettivi, è necessario stabilire una priorità per questi obiettivi. Ci possono essere molte cose da fare contemporaneamente, ma è quasi impossibile. Quindi devi dare priorità a ciò che si deve fare prima di tutto il resto, e così via. Non solo questo ti aiuta a realizzare i compiti in modo sano, ma mantiene anche la mente concentrata su una cosa dopo l'altra.



3. Sviluppare le abitudini di ascolto:

Quante volte hai risposto a una domanda sbagliata in un test perché non hai letto o cercato di capire correttamente la domanda? O quante volte hai fatto la cosa sbagliata perché non hai capito il compito?

È proprio questo che devi cambiare. Sviluppare abitudini di ascolto per migliorare il tuo potenziale di lavoro. Questo ti aiuta a svolgere bene un compito la prima volta, in modo da non doverlo correggere sempre. Potrebbero essere necessari altri due minuti per capire il compito, ma risparmierei ore per ripetere o correggere il lavoro svolto.

4. Non procrastinare:

Il procrastinare può stroncare molte opportunità per te.

È un'abitudine che sviluppiamo di più durante gli studi, ma è proprio questa abitudine che divora di più il nostro potenziale di lavoro. La procrastinazione rende la mattinata più impegnativa e quindi più difficile. Fare il lavoro giusto al momento giusto è il senso dell'autogestione. Prendere l'abitudine di portare a termine i propri compiti il più rapidamente possibile.

5. Esercitarsi a gestire lo stress:

Una delle chiavi per fare le cose per tempo è la capacità di affrontare lo stress. Una delle ragioni principali per cui i datori di lavoro cercano un candidato con capacità di autogestione è la seguente. Ci saranno momenti in cui avrai tante cose da affrontare entro un certo lasso di tempo. Lo stress può complicare tutto ancora di più. Pertanto, dovresti cercare di far fronte al tuo stress anche in situazioni difficili.

6. Imparare a controllare le emozioni:

Non lasciare che le tue emozioni dominino il tuo comportamento nei confronti di altre persone o situazioni. Ma questo non significa che devi fingere. Esprimi le tue emozioni in modo onesto e preciso, ovunque sia appropriato. Ma non lasciare che emozioni come la rabbia e l'avversione verso certe persone nel tuo ambiente di lavoro influenzino il tuo rendimento.

Oltre alle caratteristiche di cui sopra, è necessario lavorare sulle proprie capacità intrapersonali e comunicative, in quanto dimostrano che si è in grado di lavorare in gruppo.



Pertanto, le capacità di autogestione sono molto importanti per poter condurre una vita professionale e personale migliore. Ecco alcune informazioni sull'**importanza delle capacità di autogestione**:

- Le capacità di autogestione sono importanti perché facilitano l'organizzazione e il lavoro.
- Con queste competenze si ha l'opportunità di lavorare meglio e di avere maggiori possibilità di successo nella vita.
- Questo porterà ad una crescita di carriera e ad una migliore possibilità di successo in quello che fai, sia a livello professionale che personale.
- È molto importante stabilire degli obiettivi nella vita, e questo è un fattore chiave per sviluppare le capacità di autogestione. Essi sono collegati tra loro e dipendono l'uno dall'altro per il successo.
- Gli obiettivi ci danno uno scopo da raggiungere; ci motivano e ci spingono a ottenere il meglio da noi stessi. Sono la migliore forma di autogestione perché ci permettono di usare il nostro tempo in modo costruttivo.
- Ci sono molte cose importanti nella nostra vita e dovremmo imparare a stabilire delle priorità. Le capacità di autogestione sono quindi molto importanti perché ci aiutano a capire di cosa abbiamo più bisogno e come dovremmo usare il nostro tempo e le nostre energie per ottenere i migliori risultati possibili.
- L'autogestione ti dà anche la sicurezza di poter avere successo perché controllare la tua situazione e il successo o il fallimento dei tuoi compiti dipende solo da te e da come gestisci il tuo tempo.
- Ti fa anche assumere responsabilità ed essere una persona migliore in generale. Le persone possono contare su di te, e se fai le domande giuste, ti prendi cura delle tue responsabilità.
- Cerca anche di rivalutare i tuoi obiettivi, i fattori della tua vita possono cambiare così come le tue priorità. Pertanto le tue capacità di autogestione dovrebbero essere tali da tener conto di ogni nuova situazione.



Ecco una breve checklist per aiutarti a sviluppare le tue capacità e abilità di autogestione:

Fare una lista delle cose da fare. Non si può pianificare in modo efficace qualcosa che non rientra in una lista di cose da fare. Per prima cosa, è necessario creare una lista di compiti e definire i compiti chiave per sviluppare esempi di abilità di autogestione. Utilizza un software di gestione dei compiti per creare e gestire i tuoi compiti.

Dare priorità ai compiti. La tua lista delle cose da fare può avere molti compiti. Ma quali sono i compiti che devono essere svolti prima? Per rispondere a questa domanda, devi considerare tutti i compiti della tua lista delle cose da fare e poi stabilire le giuste priorità. Dando priorità ai compiti, puoi decidere quali esempi di competenza di autogestione sviluppare per prima (in base alle tue esigenze attuali e alle tue richieste di lavoro).

Pianificare i compiti. La pianificazione consente di impostare date e scadenze per i tuoi compiti. Utilizza un software di gestione delle attività per sviluppare programmi e stabilire scadenze per le attività relative all'acquisizione di competenze di autogestione.

Essere flessibile. Qualunque siano le tue intenzioni e i tuoi desideri, ci saranno giorni e situazioni del mondo esterno (malattia, vacanza, ecc.) in cui non avrai modo di sviluppare le tue competenze di autogestione. Pertanto devi essere flessibile, mettendo i tuoi compiti in attesa e poi tornando alle voci prioritarie della tua lista delle cose da fare. Non devi essere frustrato e stressato se non riesci a svolgere un compito a causa di un fattore esterno (ad esempio una malattia) - metti tutto in pausa e riprendi i tuoi compiti non appena sarai riuscito a sviluppare le tue competenze di autogestione.



4.2 COME SVILUPPARE L'AUTOGESTIONE

La gestione è uno strumento essenziale sul posto di lavoro, ma di solito ci concentriamo solo sulla capacità di guidare gli altri. Anche se le competenze manageriali sono altrettanto importanti, le competenze di autogestione sono fondamentali, ma vengono spesso trascurate come competenze necessarie sul posto di lavoro. La capacità di gestire se stessi è essenziale e spesso è un indicatore della capacità di guidare gli altri.

Perché l'autogestione è importante? È la capacità di assumersi la responsabilità del proprio lavoro.



Senza una buona autogestione, molti di noi perdono di vista i propri obiettivi o non riescono a stabilire priorità efficaci nel processo di lavoro. Non sei sicuro di come usare consapevolmente questa capacità? Ecco cinque strumenti per migliorare:

1. Applicare la regola dei "due minuti" (J. Clear, 2018)

La regola dei "due minuti" è un ottimo modo per iniziare a sviluppare l'autogestione, sia a casa che al lavoro. La regola è semplice: quando si inizia una nuova abitudine, dovrebbero volerci meno di due minuti. Scoprirai che quasi ogni abitudine può essere ridimensionata in una versione di due minuti: "Leggi prima di andare a letto ogni sera" diventa "Leggi una pagina".

Naturalmente è una regola semplice, ma è essenziale per l'autogestione. Ti insegna a sfruttare al meglio il tuo tempo evitando le abitudini quotidiane di esitazione. Anche se un compito di due minuti può sembrare insignificante, controllare le cose sulla tua lista delle cose da fare è un modo per aumentare la tua fiducia. Essere efficaci nel tempo, anche nei compiti più banali, può portare a risultati più significativi.

L'uso frequente della regola dei due minuti può anche aiutare ad evitare la "trappola del lavoro" o l'incomprensione di essere troppo occupati per fare qualcosa. Fai invece un piccolo compito e inizia a rimuovere le cose dalla tua lista.

2. Dimenticare il mito del multitasking

È difficile rifiutare l'attrattiva del multitasking nel mondo del lavoro di oggi. Gli studi dimostrano che solo il 2,5% della popolazione pratica il multitasking in modo efficace, quindi la maggior parte di noi deve smettere di illudersi che il multitasking funzioni (Strever, 2010).

Tuttavia, è più facile credere al mito del multitasking quando ci impedisce di pensare e di stabilire le priorità. Se riceviamo più compiti contemporaneamente, può essere allettante cercare di svolgerne alcuni allo stesso tempo, piuttosto che tenere conto dell'ordine di importanza di ogni compito. Invece, facciamo più compiti contemporaneamente e ci dividiamo il cervello - probabilmente perdendo la capacità di fare anche solo una cosa giusta.



È comprensibile voler fare più cose contemporaneamente. In un posto di lavoro moderno, abbiamo contemporaneamente diverse e-mail aperte, chat room sul desktop e diverse schede nel nostro browser web. È un sacco di lavoro. Quindi inizia a combattere il multitasking un poco alla volta. Dedica dieci minuti della tua assoluta attenzione a un compito per poterlo portare a termine. Fai del tuo meglio per limitare le distrazioni. Metti in pausa la tua casella di posta in arrivo, chiudi la maggior parte delle schede web e nascondi il tuo telefono, se necessario. All'inizio potresti sentire che il tuo lavoro è più lento, ma in realtà è molto meno probabile commettere errori in questo modo.

3. Ammettere i propri errori

In qualità di manager, siamo spesso responsabili di segnalare gli errori degli altri. Nell'autogestione è importante ammettere i propri errori. Molti di noi hanno paura di ammettere di aver fatto qualcosa di sbagliato, ma quando lo ignoriamo, ostacoliamo il nostro percorso di crescita.

Invece di evitare un errore, dovresti verificarlo il prima possibile. Poi vai avanti. Più ti senti a tuo agio con questo processo, meno ne avrai bisogno. L'ammissione del fallimento - anche il proprio - crea un momento di apprendimento e di crescita. È anche una delle cose più salutari che si possano fare come dirigenti o manager.

Ammettere il fallimento può essere il problema più difficile quando si tratta di migliorare l'autogestione. Lavorare con un trainer può essere un buon modo per passare il bagaglio che viene con l'ammissione dei nostri errori.

4. Comportarsi come in una scuola materna

Le prime lezioni che impariamo da bambini sono spesso dimenticate da adulti. Il riconoscimento della "regola d'oro" sul posto di lavoro può però cambiare radicalmente il nostro modo di trattare i colleghi del team. È molto semplice: trattare gli altri nel modo in cui si vuole essere trattati. Otteniamo esattamente ciò che diamo in cambio.

Concentrati sul trattare i tuoi colleghi e manager (anche i più esigenti) nel modo in cui vuoi essere trattato in cambio. Se consideri consapevolmente come comportarti con gli altri, questo avrà un effetto positivo sul tuo rendimento quotidiano. Invece di affrettarti, cerca di avvicinarti a tutti con più pazienza. Di conseguenza, questo può cambiare il modo in cui vieni trattato. Metti in pratica la gentilezza verso gli altri e la gentilezza ti tornerà indietro.

D'altra parte, spesso ci preoccupiamo di essere troppo amichevoli con le persone al lavoro. Abbiamo paura che non imparino o non crescano. Pensa invece a come la gentilezza può cambiare i tuoi rapporti sul lavoro. Come può la gentilezza quotidiana portare a relazioni e risultati migliori?

5. Lasciare tempo per l'auto riflessione

L'autogestione non va oltre quanto consentito dai tuoi obiettivi personali. Con lo sguardo rivolto all'orizzonte, pianifica la tua vita quotidiana in vista dei tuoi obiettivi futuri. Mentre di solito ci lasciamo trasportare da drammi o progetti quotidiani, prenditi il tempo per "correggere la rotta": come prepari le tue azioni per il successo futuro? *"Lavoro sempre con me stesso, quindi perché dovrei aver bisogno di un check-in?"* Ma pensa: ti incontri regolarmente con i supervisor o i membri del team per verificare lo stato di avanzamento di un progetto, quindi perché non applicare la stessa regola anche a te stesso?

L'auto-riflessione può essere un momento per pensare agli errori o alle opportunità di miglioramento, ma dovrebbe anche essere usata per riconoscere i risultati personali e celebrare il progresso. Ricorda che se non sai dove sei stato, avrai più difficoltà a capire dove stai andando.

La maggior parte di noi ha l'errata convinzione che, per essere il capo di se stessi, si debba possedere un'azienda o lavorare esclusivamente per se stessi. Tuttavia, noi siamo già i nostri capi, e concentrarsi sull'autogestione è un ottimo modo per rafforzare questa capacità. Con un po' di



gentilezza, pazienza e abitudine, possiamo diventare tutti i manager che ci impegniamo ad essere, anche se solo per noi stessi.

4.3 COME ESSERE PRODUTTIVI SUL POSTO DI LAVORO

L'autogestione è uno dei migliori strumenti di produttività su cui la tua azienda possa contare. Saper gestire il carico di lavoro e canalizzare il potenziale stress che potrebbe sorgere per i dipendenti e, in ultima analisi, per l'organizzazione, è responsabilità e compito dei leader di ogni organizzazione.

Quanto più una persona è posizionata in alto nell'organigramma di un'azienda, tanto più deve essere consapevole delle sue qualità di leadership e delle sue conoscenze di autogestione. Migliorare la nostra efficienza sarà un modo chiaro per misurare le nostre capacità. Niente panico: la capacità di gestire bene il tempo e gli strumenti può essere acquisita attraverso una formazione mirata.

Questo potrebbe interessarti: l'importanza della formazione e dell'investimento nella gestione del tempo e nella produttività.

Cosa hanno in comune gli strumenti di autogestione? Ecco un elenco di consigli utili per aiutarti ad essere più produttivo nella tua attività.

Iniziare un'analisi. Quando si tratta di gestire la produttività della tua azienda, devi prima di tutto fermarti e pensare alla tua posizione. Come suggerisce **David Allen** nella sua matrice GTD, l'analisi è la prima cosa da fare. Dovremmo iniziare con una revisione completa che ci permetta di identificare le pratiche improduttive che utilizziamo nella nostra vita quotidiana. Nel caso della GTD, questa analisi si basa su due aree principali: la prospettiva e il controllo. Lo stato "ideale" sarebbe un alto grado di controllo e prospettiva; al contrario, lo stato più allarmante sarebbe uno stato di controllo e prospettiva deboli, che richiederebbe un urgente cambiamento di rotta.

Fidarsi dei nuovi metodi. L'attenzione dovrebbe concentrarsi sulle inefficienze dell'azienda per correggerle e utilizzare tecniche efficaci con un impatto sostenibile. L'autogestione in un'azienda deve essere aperta a nuovi metodi. I progressi tecnologici degli ultimi anni hanno permesso di migliorare significativamente la produttività sia nella vita privata che sul lavoro.

Impostazione dei limiti. Prevenire la cattiva gestione che porta ad abitudini che danneggiano la nostra produttività non è solo un problema dell'organizzazione, ma anche di noi stessi. Tuttavia,



l'azienda deve indicare la strada e definire le strutture che le permetteranno di introdurre nuove ed efficaci routine. Il segreto della produttività e dell'attuazione di un'efficace autogestione dipende in larga misura dalla nostra capacità di affrontare le interruzioni e gli ostacoli che ogni giorno bloccano la nostra produttività. Stabilire dei confini per le persone e le tecnologie; imparare a dire di no.

Definire gli ostacoli. A volte ci sentiamo sopraffatti dal numero di compiti che dobbiamo svolgere e tutto sembra essere una lotta difficile. Cercare di definire e spiegare le complicazioni di ogni compito ci aiuterà a vedere più chiaramente il nostro obiettivo e ad andare verso una decisione più rapida e consapevole.

Pensare al prossimo step. Uno dei motivi più comuni per cui non iniziamo un'attività pianificata è il dubbio sul prossimo passo da compiere. Sapere esattamente cosa dobbiamo fare ci aiuterà a metterci al lavoro. Inviare un'e-mail, fare una telefonata, chiedere aiuto, scrivere un report, ecc. Dobbiamo abituarci a definire le misure più urgenti per il nostro compito.

Calma, calma, calma. Di tanto in tanto è necessario ridurre la pressione, prendersela comoda e dare alla squadra pace e tranquillità. La sensazione di impegno non è una questione di indebolimento, ma di sfuggire alla sensazione di peso che a volte ci blocca. Un bravo leader sa comprendere facilmente quando un membro della squadra ha bisogno di fare una pausa "strategica" per guadagnare slancio.

Dividere i compiti. La maggior parte degli strumenti di autogestione si basa sulla "suddivisione" dei compiti in compiti molto più piccoli per consentirne e facilitarne l'implementazione. È importante tanto quanto lo "step successivo" menzionato sopra al fine di dividere i progetti in compiti significativi che possono essere svolti da un team di più persone.

Evitare il multitasking. Le organizzazioni che danno priorità ai compiti possono ridurre significativamente i costi associati alla perdita di produttività. Il pericolo maggiore del multitasking è che ci si può abituare a convivere, ed è facile abituarsi (molte schede aperte nel browser, rispondere a un'e-mail facendo una telefonata, controllare un report partecipando a una riunione a cui non hai mai partecipato prima?) L'azienda deve promuovere misure che favoriscano il singletasking per migliorare i processi.

Utilizzare strumenti per promuovere l'autogestione. La buona notizia è che ci sono molti strumenti di produttività che semplificano il difficile compito di svolgere i nostri compiti quotidiani. Oltre agli strumenti di ottimizzazione del tempo online come *Evernote* e le sue alternative (*One Note*, *Springpad*, *Simplenote*, *Google Keep*), chiunque può pensare ai sistemi migliori per la propria produttività.

In breve, ci sono molti strumenti e strategie di autogestione che possono aiutare chiunque a migliorare la produttività dell'azienda. Migliorare l'efficienza è un obiettivo che può essere raggiunto da qualsiasi azienda, e il dovere dei suoi manager è quello di facilitare l'implementazione di metodi nuovi per promuovere l'efficienza e le prestazioni.



4.4 CONCLUSIONI

Probabilmente tutti noi abbiamo avuto almeno un momento della nostra vita che vorremmo riprendere. Autogestione significa che una persona dimostra autocontrollo e capacità di gestione del tempo, delle priorità e delle competenze decisionali, creando uno stile di leadership più efficace. L'implementazione di successo dell'autogestione ha diversi elementi.

Una delle componenti più importanti dell'autogestione è l'**autocontrollo**. Una persona controlla le proprie emozioni in situazioni di stress per trovare soluzioni a breve e lungo termine. Incorporare l'autocontrollo significa "*andare oltre la conoscenza di sé per sapere come comportarsi*" e "*andare oltre la mentalità della vittima per raggiungere la mentalità del leader*".

Un'altra dimensione dell'autogestione si basa sulla **produttività**. Per essere produttivi, devi gestire i compiti da svolgere e dare priorità al tuo carico di lavoro in modo efficace per raggiungere i tuoi obiettivi. È importante mantenere salda la rotta al fine di attuare le iniziative, pur rimanendo aperti alla possibilità di cambiare le priorità secondo necessità. Gestendo se stessi in modo produttivo, è possibile "*assumere il controllo*" della *propria* sfera di influenza e responsabilità all'interno della propria organizzazione.

L'autenticità è la volontà di essere trasparenti con gli altri sui propri sentimenti, valori e azioni. In sostanza, una persona autentica è una persona che mostra integrità. Spesso si tratta di ammettere di aver commesso un errore e di avere la volontà personale di mantenere una forte etica mantenendo i propri valori personali e organizzativi. Conosci te stesso, perché i tuoi punti di forza e le tue debolezze sono la chiave per mantenere l'autenticità.

La **capacità di adattarsi al cambiamento** è anche un importante elemento di autogestione, poiché i cambiamenti spesso rappresentano un peso emotivo che provoca resistenza, ansia o incertezza di fronte a un particolare cambiamento. Con la capacità di rimanere in una modalità di risoluzione dei problemi con un approccio calmo e razionale, in una situazione difficile un individuo sarà in grado di pensare al futuro, piuttosto che aggrapparsi al passato o agli errori.

Inoltre, **lo spirito d'iniziativa** di fare tutto il possibile per ottimizzare il futuro dell'azienda è una dimensione convincente di autogestione. Lavorando attivamente per superare le paure e assumendo rischi prudenti per il bene dell'azienda si creano opportunità e si controlla il destino dell'azienda. Una persona con buon spirito d'iniziativa si collega efficacemente e allenta le regole o le strutture per garantire il successo dell'azienda, supera la tensione tra stabilità e innovazione e percepisce il proprio intuito per trovare la soluzione più adatta alle esigenze e alle opportunità dell'azienda.



Per gestire un'azienda con successo, devi essere pronto ad applicare l'autogestione in tutti gli aspetti della gestione degli altri, comprendere i tuoi punti di forza e le tue debolezze e rimanere responsabile delle tue azioni. Molte persone si sentono sopraffatte in alcune situazioni, ma è essenziale per i leader mantenere l'autocontrollo ed essere consapevoli di dover dare il buon esempio. Ancora più importante, i leader che sono in grado di gestire le proprie emozioni possono influenzare gli altri e prendere decisioni migliori.

Modellando l'integrità e le capacità di autogestione, le persone intorno a te seguiranno il tuo esempio a modo loro. Non aspettarti che gli altri scelgano la tua stessa strada. Al contrario, rendili in grado di essere un autentico leader di se stessi, che integra l'autogestione nella loro vita quotidiana. Sii la persona che si occupa efficacemente delle emozioni quando gli altri sono spinti all'adrenalina o al panico per evitare di prendere decisioni emotive contro il ragionamento logico.

4.5 ULTERIORI APPROFONDIMENTI

B. Palla - Competenze di gestione della carriera - la prospettiva individuale

UK Youth Employment Agency - Cosa sono le capacità di autogestione?

<https://www.youthemployment.org.uk/young-professional-training/self-management-skills-young-professional/>

M. H. Bazerman & D. A. Moore - Sentenza nel processo decisionale manageriale - Settima edizione, 2009

J. Chiaro - Abitudini atomiche: Un modo facile e provato per costruire buone abitudini e rompere le cattive, 2018

D. Goleman - La leadership che ottiene risultati nella *Harvard Business Review*, marzo - aprile 2000

D. L. Streyer - Supertaskers: Profili in straordinaria capacità multitasking in *Psychonomic Bulletin & Review*, 2010

GLOSSARIO

Multitasking (da whatis.techtarget.com)

Il multitasking, in un contesto umano, è la pratica di fare più cose contemporaneamente, come modificare un documento o rispondere alle e-mail mentre si partecipa a una videoconferenza. Il concetto di multitasking è nato in un contesto informatico. Il multitasking informatico, analogamente al multitasking umano, si riferisce all'esecuzione di più compiti

contemporaneamente. In un computer, il multitasking si riferisce a cose come eseguire più di un'applicazione contemporaneamente.

ARGOMENTO 5 - INFORMAZIONI GENERALI SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA

L'intelligenza emotiva (chiamata anche quoziente emotivo) è la capacità di comprendere positivamente, usare e gestire le emozioni per ridurre lo stress, comunicare efficacemente, identificarsi con gli altri, superare le sfide e disinnescare i conflitti (Goleman, 2006). L'intelligenza emotiva aiuta a costruire relazioni più forti, ad avere successo a scuola e sul lavoro e a raggiungere i propri obiettivi professionali e personali. Può anche aiutarti a sentirti in contatto con i tuoi sentimenti, a tradurre le tue intenzioni in azioni e a prendere decisioni informate su ciò che è più importante per te.

L'intelligenza emotiva è generalmente definita da **quattro attributi**:

- Essere in grado di controllare i tuoi sentimenti e comportamenti impulsivi, gestire le tue emozioni in modo sano, prendere iniziative, rispettare i tuoi impegni e adattarti alle circostanze che cambiano.
- Riconoscere le proprie emozioni e la loro influenza sui propri pensieri e sul proprio comportamento. Si tratta di conoscere i tuoi punti di forza e le tue debolezze, e di avere fiducia.
- Essere compassionevoli; comprendere le emozioni, i bisogni e le preoccupazioni degli altri, captare i segnali emotivi, sentirsi socialmente a proprio agio e riconoscere le dinamiche di potere in un gruppo o in un'organizzazione.
- Essere in grado di costruire e mantenere buone relazioni, di comunicare in modo chiaro, di ispirare e influenzare gli altri, di lavorare bene in un team e gestire i conflitti.

PERCHÉ L'INTELLIGENZA EMOTIVA È COSÌ IMPORTANTE?

Come sappiamo, le persone più intelligenti non sono le più riuscite o soddisfatte nella vita. Probabilmente conoscerai persone che sono accademicamente brillanti ma socialmente incompetenti e che non hanno successo sul lavoro né nei rapporti personali. Le capacità intellettuali o il QI da soli non sono sufficienti per avere successo nella vita. Sì, il tuo QI può aiutarti ad arrivare all'università, ma è il tuo QE che ti aiuterà ad affrontare lo stress e le emozioni con gli esami finali. Il QI e il QE esistono in parallelo e sono più efficaci quando si basano l'uno sull'altro.



SU COSA INFLUISCE L'INTELLIGENZA EMOTIVA?

Il tuo rendimento sul lavoro. Un'elevata intelligenza emotiva può aiutarti a gestire le complessità sociali del luogo di lavoro, guidare e motivare gli altri ed eccellere nella tua carriera. Infatti, al giorno d'oggi ci sono molte aziende che danno importanza tanto all'intelligenza emotiva quanto alla competenza tecnica, utilizzando i test QE nella valutazione dei candidati prima dell'assunzione.

La tua salute fisica. Se non sei in grado di controllare le tue emozioni, probabilmente non controllerai nemmeno lo stress. Questo può portare a gravi problemi di salute. Lo stress incontrollato aumenta la pressione sanguigna, sopprime il sistema immunitario, aumenta il rischio di infarto e ictus, contribuisce all'infertilità e accelera il processo di invecchiamento. Il primo step per migliorare l'intelligenza emotiva è imparare a gestire lo stress (Gandelman, Cunningham & Snyder).

La tua salute mentale. Anche le emozioni incontrollate e lo stress possono influire sulla tua salute mentale e renderti vulnerabile all'ansia e alla depressione. Se non sei in grado di capire, di sentirti a tuo agio o di affrontare le tue emozioni, avrai anche difficoltà a costruire relazioni forti. Di conseguenza, questo potrebbe portarti a rimanere isolato, e per di più potrebbe aggravare i tuoi problemi psicologici.

Le tue relazioni. Comprendendo le tue emozioni e come controllarle, sei in grado di esprimere meglio i tuoi sentimenti e di capire i sentimenti degli altri. Questo ti permette di comunicare in modo più efficace e di costruire relazioni più forti, sia sul lavoro che nella tua vita personale.

La tua intelligenza sociale. Ascoltare le tue emozioni ha lo scopo sociale di connettersi con gli altri e con il mondo che ti circonda. Con la Social Intelligence puoi identificarti con l'amico del nemico, misurare l'interesse di un'altra persona per te, ridurre lo stress, riequilibrare il tuo sistema nervoso attraverso la comunicazione sociale e sentirti amato e felice.

Vari modelli specifici di competenza si occupano di come le emozioni facilitano il pensiero e la comprensione. Ad esempio, le emozioni possono interagire con il processo di pensiero e consentire alle persone di essere più responsabili delle proprie decisioni. Una persona più sensibile emotivamente alle questioni critiche si occuperà degli aspetti più importanti della propria vita. Gli aspetti della moderazione emotiva includono anche come includere o escludere le emozioni a seconda del contesto e della situazione. Si riferisce anche al pensiero e alla comprensione emotiva in risposta alle persone, all'ambiente e alle circostanze che incontriamo nella nostra vita quotidiana.



5.1 CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

La consapevolezza sociale permette di riconoscere e interpretare i segnali principalmente non verbali che gli altri usano costantemente per comunicare con noi. Questi suggerimenti ti permettono di sapere come gli altri si sentono veramente, come il loro stato emotivo cambia di volta in volta e cosa è veramente importante per loro. Quando gruppi diversi di persone mandano segnali non verbali simili, sarai in grado di leggere e comprendere le dinamiche di potere e di condividere le esperienze emotive del gruppo. In breve, la consapevolezza sociale ti permette di essere sensibile e socialmente responsabile (Stangor & Walinga, 2014).

La consapevolezza è un alleato dell'intelligenza emotiva e sociale.

Per sviluppare la consapevolezza sociale, è necessario riconoscere l'importanza della consapevolezza nel processo sociale. Dopotutto, non si possono ricevere sottili segnali non verbali se si è tra le nuvole, si sta pensando a cose irrilevanti o semplicemente scorrendo il cellulare. La consapevolezza sociale richiede la tua presenza assoluta nel momento. Anche se molti di noi sono orgogliosi della nostra capacità di svolgere più compiti contemporaneamente, questo significa che ti mancheranno i sottili cambiamenti emotivi che si verificano nelle altre persone e che ti aiuteranno a comprenderle appieno.

- È più probabile che tu raggiunga i tuoi obiettivi sociali mettendo da parte altri pensieri e concentrandoti sull'interazione stessa.
- Tracciare il flusso delle risposte emotive di un'altra persona è un processo di scambio che richiede di cercare cambiamenti anche nella propria esperienza emotiva.
- Attirare l'attenzione sugli altri non diminuisce la percezione di sé. Investendo il tempo e lo sforzo necessari per prendersi veramente cura degli altri, si avrà una migliore comprensione del proprio stato emotivo, dei propri valori e delle proprie convinzioni. Ad esempio, se ti senti a disagio quando gli altri esprimono determinate opinioni, hai imparato qualcosa di importante su te stesso.
- Seguire il flusso delle risposte emotive di un'altra persona è un processo di dare e ricevere che richiede di prestare attenzione anche ai cambiamenti della propria esperienza emotiva.
- Prestare attenzione agli altri non diminuisce la propria consapevolezza di sé. Investendo tempo e sforzi per prestare davvero attenzione agli altri, si acquisisce una maggiore comprensione del proprio stato emotivo, oltre che dei propri valori e delle proprie convinzioni. Ad esempio, se ti senti a disagio nel sentire gli altri esprimere determinate opinioni, avrai imparato qualcosa di importante su te stesso.



Abilità chiave: Gestione delle relazioni

Lavorare bene con gli altri è un processo che inizia con la consapevolezza emotiva e la capacità di riconoscere e comprendere ciò che gli altri stanno passando. Una volta che la consapevolezza emotiva entra in gioco, è possibile sviluppare efficacemente altre abilità sociali/emotive che renderanno le tue relazioni più efficaci, fruttuose e soddisfacenti.



Fai attenzione a come usare la comunicazione non verbale in modo efficace. È impossibile evitare di inviare ad altri messaggi non verbali riguardanti i tuoi pensieri e sentimenti. Abbiamo numerosi muscoli facciali, soprattutto intorno agli occhi, al naso, alla bocca e alla fronte, che ci aiutano a trasmettere le nostre emozioni senza parole e a leggere le intenzioni emotive degli altri. La parte emotiva del tuo cervello è sempre attiva - e anche se ignori i suoi messaggi, gli altri non lo faranno. Riconoscere i messaggi non verbali che si inviano agli altri può avere un ruolo importante nel migliorare le proprie relazioni.

Usa l'umorismo e il gioco per alleviare lo stress. L'umorismo, le risate e il gioco sono antidoti naturali per combattere lo stress perché tendono ad rilassarti e ti aiutano a tenere traccia delle cose. La risata bilancia il sistema nervoso, riduce lo stress, calma, aguzza la mente e ti rende più sensibile.

Impara a vedere il conflitto come un'opportunità per entrare in contatto con gli altri. I conflitti e i disaccordi sono inevitabili nelle relazioni umane, poiché due persone non possono mai avere esigenze, opinioni e aspettative identiche. Tuttavia, questo non è necessariamente un male. Una risoluzione sana e costruttiva dei conflitti può essere un fattore di fiducia tra le persone. Quando i conflitti non sono percepiti come minacce o punizioni, promuovono la libertà, la creatività e la sicurezza nelle relazioni.

GESTIONE DELLE RELAZIONI

Le relazioni sono fondamentali per la crescita e lo sviluppo personale. Negli ultimi dieci anni di ristrutturazione organizzativa, i rapporti tra datore di lavoro e dipendenti sono cambiati in modo irreversibile.

Mentre in passato il contratto psicologico si basava su aspettative come un lavoro stabile per tutta la vita, oggi è caratterizzato da relazioni transazionali (concerti/progetti) che il più delle volte sono solo temporanee. Le strutture organizzative e la necessità di gestire la propria carriera rendono indispensabile la costruzione di un'efficace rete di relazioni interne ed esterne.

Cosa significa gestione delle relazioni?

Gestione delle relazioni significa essere efficaci nella gestione delle relazioni e nella costruzione di reti efficaci (Moller & Aino, 1999).



Cosa rende efficace una relazione?

La gestione delle relazioni richiede di essere efficaci nel gestire le relazioni e costruire reti efficaci.

Reciprocità

Si tratta di soddisfare i bisogni dell'altro: tu sostieni me - io sostengo te.

Se continui a chiedere aiuto, consigli o informazioni ai membri del team, ma non trovi il tempo di rispondere alle loro domande o richieste, alla fine si rifiuteranno di offrire la loro competenza e il loro supporto.

Immagina quanto potrebbe essere devastante a livello organizzativo!

Spesso è solo attraverso ripetute interazioni che possiamo cominciare a riconoscere le reali esigenze dell'individuo. Controlla le tue percezioni.

Cooperazione con gli altri

La maggior parte delle persone che lavorano - devono lavorare in interazione con altre persone. Anche se un lavoro è piacevole, può diventare stressante o addirittura insoddisfacente quando le relazioni umane crollano! La prima cosa che devi riconoscere e accettare è il fatto che non hai la capacità di cambiare le altre persone. Tutto ciò che si può fare è cambiare se stessi.

Quando qualcuno dice o fa qualcosa che ti dà fastidio, il disagio non è nella cosa che si fa, ma nella tua risposta alla cosa che si fa. Le cose e le azioni non sono noiose di per sé: la noia sta in noi, nella risposta. Se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai a ottenere quello che hai sempre avuto!



5.2 IDENTIFICARE LE TUE RISPOSTE EMOTIVE

Come puoi iniziare a identificare i filtri che scatenano le tue emozioni e utilizzare queste informazioni in modo positivo per cambiare gli eventi e ottenere un risultato più positivo?

Sintonizzarsi con i propri sensi (Starbuck & Miliken, 1988)

Significa prestare attenzione a ciò che si vede e si sente, non alla propria idea di vedere e sentire. Le credenze, i valori, la motivazione e le regole agiscono come filtri, distorcendo e sopprimendo quella che altrimenti potrebbe essere un'informazione importante. Vediamo ciò che vogliamo vedere e rifiutiamo il resto.

Ad esempio, per tornare allo scenario con il tuo capo, si è davvero accorto di un piccolo errore o era solo una percezione?

Quali informazioni hai utilizzato per effettuare questa valutazione? C'era qualcosa che ha fatto o detto che avresti potuto interpretare male?

In alternativa, forse è stato premuto un tasto di scelta rapida ha innescato una reazione? Ciò che **Goleman** chiama *distrazione emotiva* - bypassare le informazioni dal nostro cervello logico direttamente nel nostro cervello emotivo (più vecchio e meno sviluppato), il cui obiettivo evolutivo è la sopravvivenza.

Troppo spesso i nostri filtri interferiscono con le informazioni che raggiungono i nostri sensi. Più alta è la consapevolezza di sé, maggiore è la capacità di riconoscere e distinguere ciò che è reale e ciò che è il risultato di un filtro.

I sentimenti stimolano il comportamento

In psicologia si è discusso molto sulla natura esatta di un'emozione. Un'emozione può essere percepita come composta da quattro elementi (Starbuck & Miliken, 1988):

- **Quello che pensiamo.** La nostra interpretazione di eventi che evocano una particolare risposta emotiva o pensiero
- **Come ci sentiamo.** Un'etichetta che usiamo per descrivere una particolare condizione.
- **Come reagisce il nostro corpo.** Battito cardiaco accelerato, sensazione di tensione.
- **Come ci comportiamo.** Scappare, prendere a pugni o baciarsi.

È generalmente accettato che un'emozione non è semplicemente una risposta fisica automatica a una situazione, ma la nostra interpretazione di essa.



Contatto con i propri sentimenti

Anche se i sentimenti sono interni, spesso sono accompagnati da manifestazioni esterne (spesso fisiche). Prestando attenzione a questi segnali esterni puoi cominciare a capire cosa significano per te questi sentimenti.

Conoscere i propri obiettivi

Sono i nostri obiettivi che ci spronano ad agire.

Possono essere misure a breve o a lungo termine. Come per i tuoi sentimenti, i tuoi desideri o le tue intenzioni non sono sempre evidenti agli altri. Il valore nel diventare consapevoli dei tuoi obiettivi è che puoi usare queste informazioni per aiutarti a sviluppare le strategie di cui hai bisogno per ottenere ciò che realmente desideri.

COSA TENERE A MENTE

Credi nel tuo comportamento. Se siamo eccitati per qualcosa, è perché lo vogliamo fare. Se stai ritardando o evitando un compito, chiediti se è qualcosa che vuoi davvero fare. Ascolta la risposta del tuo corpo e osserva il tuo comportamento. Questo può rivelare le tue vere intenzioni.



Ad esempio, acconsentire alla sostituzione di un membro del team potrebbe dare l'impressione di essere affidabile e degno di fiducia, ma a quale costo per le proprie esigenze?

Fidati dei tuoi sentimenti. Se ti senti felice, contento o soddisfatto in una certa situazione, è probabile che tu sia in armonia con il tuo io interiore ed esteriore, che tu stia *facendo ciò che vuoi fare* (= essere in armonia). Ma se hai accettato di fare qualcosa e provi risentimento, la tua intenzione originaria può benissimo scontrarsi con un obiettivo di fondo. Ad esempio, in uno scenario con un membro del tuo team, potresti aver accettato di aiutarlo, ma inizi ad essere infastiditi dalle crescenti richieste. In questo caso, la tua vera intenzione era quella di dire no e di concentrarti su ciò che volevate veramente fare.

Per esempio, ottenere un dottorato ambito può non essere quello che si vuole veramente, ma semplicemente un'opportunità per impressionare i colleghi e gli amici. Scoprire chi sei, da dove vieni e perché sei qui può fornirti la mappa per trovare la tua strada con il cuore. Il tuo viaggio che sfrutta al meglio la tua passione e la tua energia e ti fa sentire bene. Ricorda, se non sappiamo dove stiamo andando, potremmo finire da qualche altra parte!

GESTIONE DELLE EMOZIONI

Gestire le emozioni in modo efficace significa controllare comportamenti improduttivi che non portano da nessuna parte. Puoi sentirti molto bene quando vinci una gara di urla con un collega

o un cliente difficile, ma è una vittoria a breve termine. Potresti aver perso un potenziale account chiave non aver fatto nulla per costruire relazioni efficaci. Inoltre, aumentare l'adrenalina non fa bene alla salute!

Importanti funzioni di IE

Comprendendo la connessione tra la tua interpretazione di un evento e le tue reazioni ad esso, puoi scegliere un modo diverso di sentire. Questa è una funzione chiave sul lavoro.

Mappa della realtà (Moller & Aino 1999)

Ricorda le tue convinzioni, i valori, le motivazioni e le regole che determinano la tua vita - crea la tua mappa della realtà. Quando iniziamo ad accorgerci di come cancelliamo, distorciamo e ignoriamo informazioni importanti, e prendiamo decisioni basate su poche prove reali (solo le tue percezioni), possiamo cominciare a vedere come la nostra vita emotiva è influenzata dalla nostra mappa del mondo. Cambia la mappa e cambia il modo in cui vedi, senti, percepisci e ti comporti nel mondo.



Puoi cambiare la tua interpretazione di ciò che vedi e le tue risposte. Se diventi ansioso o arrabbiato, o ti preoccupi di accettare un lavoro, adotta questa tecnica.

Poniti le seguenti domande:

Dove sono le prove del mio modo di pensare?

Qual è la logica della mia interpretazione?

Cosa ho da perdere se dico/faccio questo?

Cosa ho da guadagnare se dico/faccio questo?

Cosa potrebbe peggiorare se non facessi o dicessi fatto questo?

Cosa posso imparare se lo dico o lo faccio?

Come descriverei il mio stile di comunicazione? Come descriverebbero gli altri il mio stile di comunicazione?

Che effetto ha sugli altri la mia comunicazione?

Come descriverei il modo in cui prendo le decisioni? Tendo a prendere decisioni lentamente o velocemente?

In che modo il mio stato d'animo attuale influenza i miei pensieri e le mie decisioni?

Come valuterei la mia autostima e la mia fiducia in me stesso? Come influiscono queste qualità sulle decisioni che prendo?

AUTO-MOTIVAZIONE

Come persone, siamo orientati agli obiettivi, ed essere motivati significa perseguire i nostri obiettivi con impegno, passione, energia e perseveranza.

Essere motivati richiede quattro azioni essenziali:



25%**Accettare un dialogo positivo su te stesso.****50%****Creare di una rete di supporto efficace****75%****Visualizzare un mentore ispiratore.****90%****Creare un ambiente favorevole**

Per raggiungere un'elevata motivazione, superare i fallimenti e ottenere il meglio da noi stessi, dobbiamo essere in grado di controllare i nostri stati interiori, controllare le nostre emozioni e guidarle in una direzione che ci permetta di raggiungere i nostri obiettivi.

5.3 SVILUPPARE LA PROPRIA INTELLIGENZA EMOTIVA

La buona notizia è che l'intelligenza emotiva, o *IE*, può essere appresa. Tutte le competenze chiave che compongono l'intelligenza emotiva, dalla consapevolezza e gestione delle proprie emozioni all'empatia e alle altre abilità interpersonali, possono essere migliorate attraverso la pratica.

Da tempo conosciamo le varie funzioni dell'emisfero sinistro (*logica, ragione, matematica, lettura, linguaggio e analisi*) e dell'emisfero destro del nostro cervello (*riconoscimento, ritmo, linguaggio visivo, creatività, sintesi, sogni, simboli ed emozioni*). Sviluppare il tuo programma di gestione del lavoro significa avere accesso a tutte le risorse di cui disponi.

Un'idea centrale è che quando il cervello crea un'immagine (*reale o immaginaria che sia*), crea stati emotivi che provocano un comportamento. Un cambiamento nel tuo pensiero cambierà il tuo modo di sentire e quindi il tuo comportamento.

Intelligenza interpersonale

La gestione delle relazioni è la chiave della tua intelligenza interpersonale quando, senti, comprendi e gestisci le tue relazioni con gli altri.

Mentre molti di noi pensano di non essere esseri emotivi, uno sguardo più attento rivela che viviamo in uno stato emotivo costante - a volte arrabbiato, a volte triste, a volte gioioso, a volte deluso - ma sempre in uno stato emotivo di un certo livello.

È qui che entra in gioco la percezione di sé. Essere un leader per le persone non è una questione di essere intelligenti o di avere il maggior numero di conoscenze o le idee migliori. Si tratta di

affrontare la pressione e di quanto si è connessi alle emozioni che motivano il comportamento delle persone.

Cosa posso fare per aumentare le mie prestazioni nella gestione del lavoro?

L'intelligenza emotiva di un dipendente viene messa alla prova sul lavoro quotidiano. Il modo in cui un dipendente reagisce a una situazione di solito promuove la buona volontà e la cooperazione con i clienti e i dipendenti o contribuisce alle tensioni nei rapporti deboli. Se un dipendente è in grado di controllare le corrispondenti reazioni emotive interne alle situazioni, così come una reazione esterna, lavora con un alto grado di IE.

Troppo spesso i dubbi, la frustrazione o la rabbia prendono il sopravvento e controllano l'espressione esterna di una persona in una particolare situazione. Quante volte hai sentito dire da qualcuno:

Non potevo farne a meno, ero così frustrato che ho dovuto reagire in quel modo?



Come datore di lavoro, è importante riconoscere la possibilità che queste reazioni paralizzino il tuo lavoro. Le tensioni e le emozioni sottostanti si ritrovano in ogni persona o professionista.

Ma la realtà è che è inevitabile. Le emozioni sono onnipresenti.

Pertanto, poiché hai migliorato il tuo business attraverso l'uso di risorse intellettuali, è giunto il momento di rendersi conto che miglioramenti drastici ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi aziendali migliorando le capacità emotive dei tuoi dipendenti. A differenza del QI, che tende a rimanere saldo per tutta la vita, l'intelligenza emotiva può essere migliorata nel tempo!

Riconosci la tua mappa

Le persone agiscono secondo le loro mappe e non secondo la realtà. Mappe diverse della stessa realtà hanno lo stesso valore [=] a seconda del contesto. Riconosci la tua mappa e aprirai infinite possibilità di vedere il mondo in una nuova prospettiva!

Percorso in 6 step per riconoscere la tua mappa (Segal e al. 2019):

- Il primo step è quello di identificare le proprie emozioni.
- Assumersene la responsabilità.
- Informati sulla compassione e l'empatia.
- Partecipare al processo di apprendimento.
- Trovare un posto tranquillo e il tempo per esprimere i tuoi sentimenti.
- Evitare le persone che ti ostacolano!

PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA PER SVILUPPARE L'AUTOCONSAPEVOLEZZA.

La capacità di gestire se stessi, attraverso l'autoconsapevolezza e l'autoregolamentazione, è essenziale per guidare gli altri; l'esempio che dai influenza tutti quelli che ti circondano.

"Se non riesci a perfezionare le tue azioni - impedendoti di esplodere o di cadere a pezzi - non sarai in grado di trattare con le persone con cui hai a che fare.

La consapevolezza è uno dei modi più efficaci per sviluppare sia l'autoconsapevolezza che l'autoregolamentazione (la capacità di gestire e rispondere alle proprie emozioni). Diventando consapevoli del proprio stato mentale ed emotivo, si può percepire il cambiamento e comprendere l'impatto delle influenze esterne.

La consapevolezza ti dà poi lo "spazio" per prendere le distanze dal modo in cui normalmente reagisci a una particolare situazione, cioè:

- **Esperienza** (qualcuno ti critica o la decisione che hai preso) -> **Reazione** emotiva (ti arrabbi)

A :

- **Esperienza** (critica) -> Consapevolezza (sto a sentire quello che dicono e vedo anche che mi fa arrabbiare) -> **Reazione** cosciente (si lascia passare la rabbia prima di agire)

Ci sono diverse competenze che rientrano nel campo dell'"intelligenza emotiva". Fortunatamente, queste competenze sono tutte correlate tra loro, quindi spesso si possono imparare insieme.

Anche aziende come il colosso del retail Tesco hanno riconosciuto il valore di investire nell'intelligenza emotiva con grandi risultati. L'azienda ha avuto il suo primo trimestre redditizio in quasi 4 anni dopo aver introdotto un programma di formazione in empatia e cordialità per i suoi team di dipendenti.

Cosa stai aspettando?



In qualità di manager, i tuoi collaboratori si aspettano che tu stabilisca elementi importanti della cultura del team: dalle tue abitudini di comunicazione alla tua disponibilità ad affrontare i tuoi errori. Quasi tutti questi fattori sono legati alla tua intelligenza emotiva.

Non importa cosa fai per sviluppare la tua intelligenza emotiva, lavora per identificare le tue debolezze. Sii consapevole di come stai sviluppando queste aree per andare avanti in modo da poter ottenere il massimo dal tuo team.

5.4 CONCLUSIONI

Le azioni che creiamo nella nostra vita si basano principalmente sulle nostre emozioni e sulla nostra intelligenza emotiva. È logico che quando gli individui hanno un forte senso della comunicazione e capacità organizzative ben sviluppate, sono in grado di prendere decisioni giuste e di interagire con gli altri. Ciò che impariamo dalle nostre emozioni ci permetterà di perseguire lo stile di vita che vogliamo vivere e di creare più di ciò che vogliamo nella nostra vita di ciò che non vogliamo. L'intelligenza emotiva è una caratteristica che può sempre essere coltivata e rafforzata in ognuno di noi, ma senza un senso sviluppato di essa, l'individuo manca di amicizie salde, di felicità interiore, ed è generalmente ridotto a condurre una vita in un ambiente socialmente povero. Quando ci rendiamo conto degli effetti e delle differenze tra IE e QI, spesso crediamo che l'IE sia più importante dell'intelligenza generale, perché la fedeltà a se stessi è il modo più semplice per vivere la vita al massimo. In un'epoca di globalizzazione è necessario sviluppare una forte consapevolezza emotiva. Perché chi mai vuole condurre una vita infelice senza poter condividere tutto con la persona che ama?

L'IE riguarda il modo in cui le persone e le relazioni interagiscono e si applicano all'interazione umana (dipendenti, organizzazione, clienti, stakeholder, fornitori, ecc.) Secondo **SmartTalent**, "il 90% delle persone ad alte prestazioni sul posto di lavoro hanno un alto QE (quoziente emotivo), mentre l'80% delle persone a basse prestazioni hanno un basso QE".

I dipendenti che ricevono formazione in IE sono felici, efficienti, produttivi, motivati, premiati, impegnati e in armonia con l'azienda. La gestione del lavoro ti aiuta quindi ad aumentare la tua efficacia personale e a gestirti bene.

Inoltre, il miglioramento dell'IE consente di interagire e comunicare in modo più efficace con gli altri. **Colin D. Ellis** ha detto in 'The Conscious Project Leader': *Costruire relazioni è il cuore di tutto, ma una volta che le hai stabilite, non dovresti aspettarti che si prendano cura di se stesse. È necessario prendersi tempo e assicurare un impegno continuo nel garantire che rimangano efficaci e oneste, in modo da non doverle ricostruire in un ambiente di stress quando si presentano delle sfide.*



5.5 ULTERIORI APPROFONDIMENTI

D. Goleman - Intelligenza emotiva, 2006.

Psicologia oggi - Cos'è l'intelligenza emotiva -

<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/emotional-intelligence>

D. H. Barlow - Manuale Clinico dei Disturbi Psicologici, Quinta Edizione, 2014.

C. Stangor e J. Walinga - Introduzione alla psicologia - 1a edizione canadese, 2014.

W. H. Starbuck e F. J. Miliken - Executives' Perceptual Filters: What They Notice and How They Make Sense, 1988.

K. Moller e H. Aino - Relazioni d'affari e reti: La sfida manageriale dell'era delle reti nel *marketing industriale*, settembre 1999.

J. Segal, M. Smith, L. Robinson e G. Boose - Improving Emotional Intelligence (EQ), 2019.

J. Segal, M. Smith, L. Robinson e G. Boose - Comunicazione non verbale, 2019.

G. Gandelman, L. Cunningham e M. Snyder - Lo stress può aumentare il rischio di malattie cardiache nell'*Enciclopedia della salute dell'Università di Rochester Medical Center*.

