

Chiavi di lettura del quiz - Resilienza

Sito: [Moodle Uffici Servizi e Applicazioni](#)
Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025
Libro: Chiavi di lettura del quiz - Resilienza

Stampato da: MICHAEL AMISTA'
Data: venerdì, 4 ottobre 2024, 16:50

Sommario

Fattori della Resilienza

Confidence

Social support

Adaptability

Purposefulness

Fattori della Resilienza

La Resilienza è la capacità di far fronte alle contrarietà e alle difficoltà, di riprendersi dopo un insuccesso, e di rialzarsi dopo un 'duro colpo' - come un evento francamente traumatico o un cambiamento fondamentale nella nostra vita.

La Resilienza è una capacità che è importantissimo coltivare perché ci permette di mantenere il focus sui nostri obiettivi e di raggiungerli, ci permette di gestire situazioni difficili, e ci aiuta a crescere, a imparare a mantenere elevata la nostra motivazione, a concentrarci sulla positività, e a gestire efficacemente lo stress.

Non significa però proseguire senza interruzioni e senza badare a come ci sentiamo: al contrario implica una spiccata consapevolezza dei nostri sentimenti e stati d'animo, e una chiara comprensione dei cambiamenti che dobbiamo attuare per gestire le situazioni difficili in modo efficace.

Questo quiz si basa sui quattro elementi della Resilienza identificati dagli studiosi Cary Cooper, Jill Flint-Taylor e Michael Pearn.

1. Confidence – **Fiducia in sé stessi**
2. Social support – **Supporto sociale**
3. Adaptability – **Adattabilità**
4. Purposefulness – da Purpose (proposito, fine, obiettivo, senso) **Determinazione** che deriva dalla convinzione dell'importanza del significato di ciò che facciamo.

Lavorando su questi elementi possiamo rafforzarci ed innalzare i nostri livelli di resilienza. Esploriamoli uno ad uno...



Confidence

Confidence - Fiducia in sé stessi (domande 1, 3, 9, 16)

La fiducia in sé stessi consiste nel “fare la cosa giusta” a dispetto degli ostacoli e del dissenso degli altri, nel sentirsi disposti ad accettare dei rischi, nell'ammettere i propri errori, sapendo da questi trarre insegnamento, e nell'accogliere elogi e apprezzamenti con cortesia e gratitudine. È una parte fondamentale della resilienza ed è legata alla positività, all'autoefficacia e all'ottimismo.

È molto importante quindi lavorare sulla fiducia in sé stessi. Le persone resilienti sono fiduciose di raggiungere i propri obiettivi, nonostante le – inevitabili! – battute d'arresto. Sono consapevoli di dover affrontare dei rischi, e comprendono che i fallimenti sono passi che avvicinano al successo.

Il dialogo interiore (a cui abbiamo accennato) – **e cioè come noi scegliamo di interpretare tutto ciò che accade, inclusi i fallimenti – a questo proposito è fondamentale.** Nella prossima Unità didattica, dedicata all'Intelligenza emotiva, approfondiremo questo argomento: **la consapevolezza dei nostri pensieri e dei nostri stati d'animo è essenziale per alimentare la nostra Resilienza.** Se abbiamo paura di fallire, o ci ritroviamo a criticare e a denigrare noi stessi, a dubitare delle nostre abilità, finiremo per proiettarci in uno scenario di insuccesso e disegneremo la classica 'profezia che si autoavvera' senza nemmeno rendercene conto.

La consapevolezza dei nostri pensieri ci permette di riconoscere i nostri schemi di pensiero abituali e di renderci conto quando sono negativi e depotenzianti. Se identifichiamo questi pensieri e schemi di pensiero, possiamo affrontarli e sostituirli con pensieri più realistici e positivi.

Riprenderci dopo una battuta d'arresto diventerà sempre più facile.

La persona resiliente – Fiducia in sé stessi – (domande 1, 3, 9, 16)

1 - Di fronte ad un nuovo compito, è fiduciosa di portarlo a termine con successo. (VERO)

3 - Quando una sua iniziativa non va come previsto, perde fiducia in sé stessa. (FALSO)

9 - Ha sensazioni positive riguardo al futuro. (VERO)

16 - Fa fatica a dimenticare i fallimenti e fa fatica a ricordare i successi. (FALSO)

Social support

Social support - **Supporto sociale (domande 4, 8, 11, 14)**

Il supporto sociale riguarda la costruzione di buone relazioni con gli altri nel luogo di lavoro, e il saper chiedere supporto e aiuto agli altri quando i problemi ci mettono in difficoltà.

Non possiamo affrontare ogni sfida da soli, particolarmente se è grande e complessa. Essere in grado di avvicinarsi agli altri in un momento di crisi ci può aiutare ad abbassare i livelli di stress e a produrre risultati e prestazioni migliori.

Buoni rapporti di lavoro poggiano su fiducia, rispetto, autoconsapevolezza, inclusione e comunicazione aperta:

Fiducia: se ci fidiamo delle persone con cui lavoriamo, possiamo esprimerci, nei pensieri e nelle azioni, in modo aperto, onesto e autentico. E non sprechiamo tempo ed energie a guardarci le spalle.

Rispetto: il rispetto reciproco nei luoghi di lavoro ci porta ad apprezzare e valorizzare il contributo di tutti, e a trovare soluzioni che si basano su intuizioni e creatività condivise.

Autoconsapevolezza significa assumerci la responsabilità dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, e quindi delle nostre parole e delle nostre azioni; significa anche non lasciare che le nostre emozioni negative impattino sulle persone che ci circondano.

Inclusione non significa soltanto accettare persone o opinioni diverse: significa accoglierle come francamente preziose, perché intuizioni e punti di vista diversi possono arricchire sensibilmente la nostra prospettiva.

Comunicazione aperta significa comunicazione onesta che ci permette di instaurare connessioni autentiche che ci fanno crescere personalmente, oltre che professionalmente.

Le persone con cui costruiamo relazioni positive diventano nostre alleate, e ci aiuteranno, con il loro supporto, a raggiungere i nostri obiettivi. È quindi importante instaurare relazioni positive al lavoro, come anche in ogni altro ambito della nostra vita.

La persona resiliente – Supporto sociale – (domande 4, 8, 11, 14)

4 - Non trova molte persone nell'ambiente di studio e/o di lavoro con cui confrontarsi su eventuali problemi di studio e/o di lavoro. (**FALSO**)

8 - Non ha difficoltà a chiedere aiuto ai compagni/colleghi. (**VERO**)

11 - Ritiene che chiedere supporto riveli debolezza. (**FALSO**)

14 - Riesce a parlare dei problemi e delle difficoltà nello studio o nel lavoro con altre persone, come membri della famiglia e amici. (**VERO**)

Adaptability

Adaptability - Adattabilità (domande 2, 7, 12, 15)

L'adattabilità è fondamentale per costruire la resilienza – mentre **l'inflessibilità è inversamente proporzionale alla nostra forza**.

L'adattabilità si esprime nel **riconoscere i nostri errori**, nella capacità di **riflettere su di essi**, nell'**essere aperti a nuove idee e situazioni**, nella capacità di **riuscire a completare compiti difficili invece che arrendersi**. Per imparare ad essere flessibili dobbiamo anche **cercare di identificare nostre tendenze auto-sabotatrici**, come la paura dell'incertezza e del cambiamento, e poi lavorare per modificarle.

Aprirsi alla consapevolezza che incertezza e cambiamento sono costanti è di fondamentale importanza.

Le ricerche di Cal Crow indicano che **le persone resilienti hanno elevate capacità di introspezione**: sono capaci di riflettere sui propri comportamenti e sui propri pensieri, e di fare cambiamenti positivi quando necessario. Sono in grado di chiedersi se le cose stanno funzionando, o se invece è opportuno introdurre azioni correttive, e **imparano dai propri errori e fallimenti**. Quindi è molto importante imparare ad osservare attentamente il nostro comportamento, e chiederci se e quando è opportuno modificarlo.

Anche **imparare a gestire lo Stress** è una parte importante per sviluppare adattabilità. Quando proviamo ansia, paura, tensione, irrequietezza, le aree del cervello deputate alle funzioni esecutive e all'apprendimento si disattivano. Quando invece siamo rilassati e in equilibrio psicofisico riusciamo a gestire le frustrazioni e a rispondervi con prontezza, chiarezza ed equilibrio: non perdiamo il controllo in situazioni difficili, e manteniamo la lucidità che ci permette di trovare le soluzioni più appropriate per proseguire i nostri obiettivi in modo efficace.

Flessibilità e capacità di adattamento sono le competenze in assoluto più richieste dalle imprese in Italia.

La persona resiliente – Adattabilità – (domande 2, 7, 12, 15)

2 - Quando un tentativo non riesce, osserva i suoi errori per capire come cambiare approccio la volta successiva. **(VERO)**

7 - Riesce a gestire e superare i periodi di particolare stress. **(VERO)**

12 - Quando c'è un cambiamento fondamentale, difficilmente riesce a cambiare approccio. **(FALSO)**

15 - È più propensa a dire "sì" anziché "no". **(VERO)**

Purposefulness

Purposefulness (domande 5, 6, 10, 13)

da 'Purpose' (proposito, fine, obiettivo, senso) **Determinazione che deriva dalla convinzione dell'importanza del significato di ciò che facciamo.**

Saremo più resilienti se il nostro lavoro ci piace, ci appassiona e ci dà un senso di realizzazione perché il significato di ciò che facciamo è allineato ai valori in cui crediamo. Purposefulness implica avere un obiettivo chiaro, mantenere il focus e l'impegno costantemente, indipendentemente dagli ostacoli che – inevitabilmente – incontriamo.

Le persone resilienti sanno distinguere gli eventi e le situazioni che non dipendono dalle loro azioni, dagli eventi e dalle situazioni che invece le loro azioni possono influenzare: in questo modo non perdono tempo ed energie su questioni che sfuggono al loro controllo e su cui quindi non possono intervenire, e si dedicano invece con passione a quanto è in loro potere modificare: in questo modo si autopotenzano e alimentano la propria fiducia in sé stesse.

Definire i propri obiettivi in modo che questi siano allineati con ciò in cui fermamente crediamo è un'operazione di importanza fondamentale: sceglieremo la strada giusta per noi, avremo una visione a lungo termine e una forte motivazione a compiere tutti i passi necessari per muoverci nella giusta direzione.

Nel prosieguo di questo percorso esploreremo dei metodi molto efficaci per definire con chiarezza i nostri obiettivi, per riconoscere gli ostacoli, per definire strategie concrete per superarli, per stabilire le priorità, per pianificare il loro raggiungimento e per monitorare costantemente i progressi.

La persona resiliente - Purposefulness - (domande 5, 6, 10, 13)

5 - Quando incontra una difficoltà, perde di vista il suo obiettivo velocemente. (**FALSO**)

6 - A volte mette in discussione e dubita del suo impegno verso lo studio/il lavoro. (**FALSO**)

10 - Si preoccupa per problemi su cui non ha il controllo. (**FALSO**)

13 - Ha obiettivi precisi e chiari. (**VERO**)