

Fatti, Pensieri, Emozioni

Sito: [Moodle Uffici Servizi e Applicazioni](#)
Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025
Libro: Fatti, Pensieri, Emozioni

Stampato da: MICHAEL AMISTA'
Data: venerdì, 4 ottobre 2024, 17:18

Descrizione

Sommario

Credenze comuni

Il ruolo dei nostri pensieri

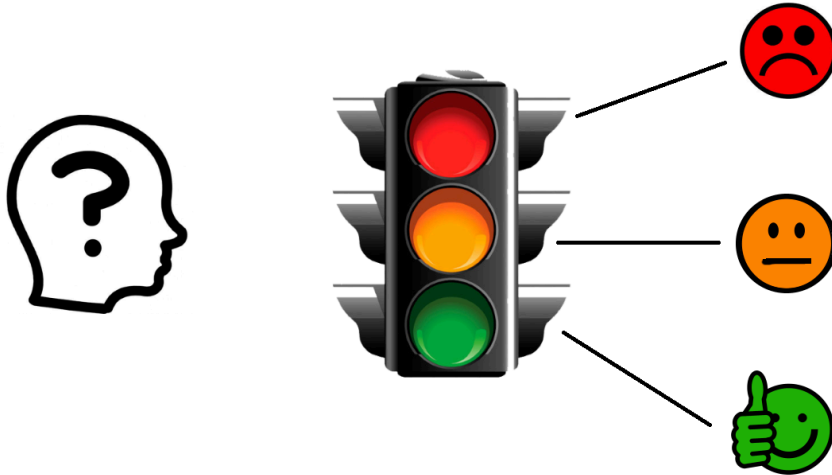
- Esempi nella vita di tutti i giorni
- Esempio nel contesto di lavoro - I
- Esempio nel contesto di lavoro - II

Riflessioni

Credenze comuni

Tendiamo ad attribuire le nostre emozioni e i nostri modi di sentire a ciò che accade.

Tendiamo cioè a credere che ciò che succede provoca le nostre emozioni e i nostri stati d'animo.



Esempi:

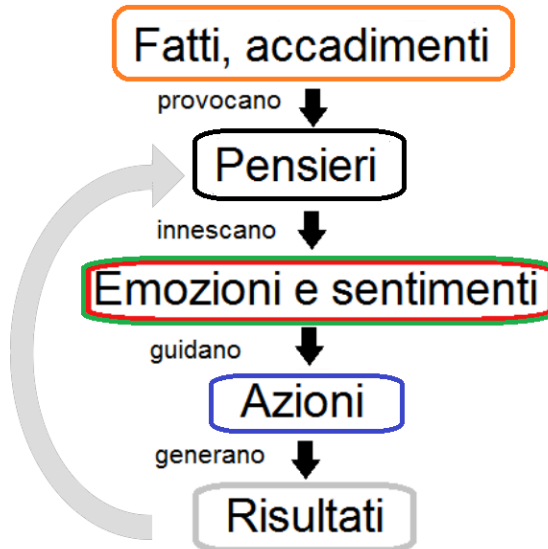
- È domenica e piove → **sono triste e avvilita.**
- Sono imbottigliata nel traffico → **sono irrequieta e in ansia.**
- Il mio collega è in ritardo a lavoro → **sono indispettito e frustrato.**
- Il mio collega è in ritardo con la sua parte del lavoro → **sono irritata e arrabbiata.**

Vediamo però **il ruolo dei nostri pensieri...**

Il ruolo dei nostri pensieri

Sappiamo che persone diverse reagiscono, a ciò che accade, in modi molto diversi.

Perché interpretano i **FATTI** in modo diverso: formulano **PENSIERI** che attribuiscono, alla stessa situazione, significati diversi.



Le **EMOZIONI E SENTIMENTI** - o **EMOZIONI E SENTIMENTI** - guidano quindi le nostre **AZIONI**, e generano dei **RISULTATI**, che a loro volta provocano nuovi **PENSIERI**.

Esempi nella vita di tutti i giorni

Fatto → Pensiero → **emozione e stato d'animo**

Fatto → Pensiero → **emozione e stato d'animo**

- **È domenica e piove** → La pioggia mi deprime. Avrei potuto uscire con Alessia per due compere e due chiacchiere, ma con questo tempo infame, niente → **sono triste e avvilita.**



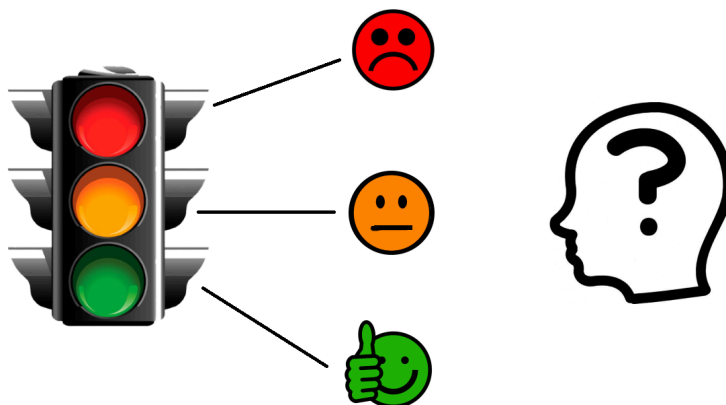
- **È domenica e piove** → La pioggia è romantica e, invece che uscire al freddo, mi tuffo sul divano con questo bel libro → **sono lieta e rilassata, felice di potermi immergere nella lettura di un libro interessantissimo.**



- **Sono imbottigliata nel traffico** → Sono in grave ritardo e devo fare ancora 100 cose prima di sera → **sono irrequieta e in ansia.**



- **Sono imbottigliata nel traffico** → In questa mezz'ora, di pausa provvidenziale e regalata, nel comfort della mia piccola macchina, posso ascoltare le mie canzoni preferite, rilassarmi, e ricaricarmi per ciò che verrà dopo → **sono serena e allegra, che bella questa musica!**



Esempio nel contesto di lavoro - I

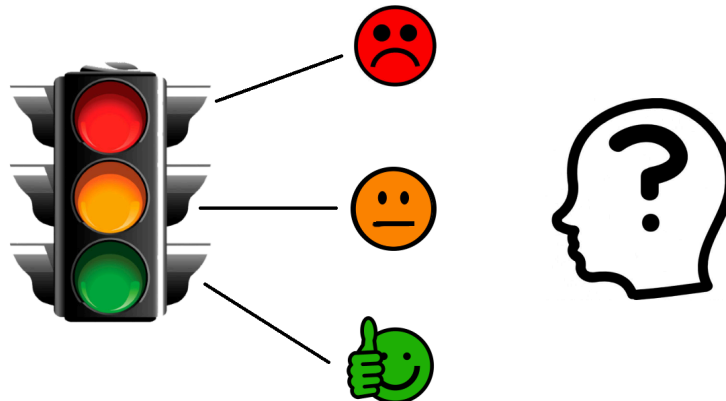
Fatto → Pensiero → **emozione e stato d'animo**

Fatto → Pensiero → **emozione e stato d'animo**

- **Il mio collega è in ritardo al lavoro** → Non si cura del fatto che nelle prime ore riceviamo la maggior parte delle richieste, secondo me arriva tardi apposta proprio per evitarle, e tocca fare tutto a me → **sono indispettito e frustrato.**



- **Il mio collega è in ritardo a lavoro** → Non so quali imprevisti gli impediscano di arrivare puntuale; però ha bisogno della mia collaborazione e del mio supporto. Io posso intanto contribuire all'avanzamento del lavoro, prendendo in carico le varie richieste, e iniziando ad evadere quelle di mia competenza. Lo aggiornerò poi sulla situazione al suo arrivo, in modo da poter eventualmente ricontattare gli utenti per poter evadere tutte le richieste e proseguire con il lavoro → **Mi piace far parte di una squadra:** possono capitare delle urgenze e io devo saper **supportare** il lavoro dei colleghi, e prevenire situazioni critiche. Questo mi tiene attivo e mi spinge a dare il meglio di me: **mi piace esercitare al meglio le mie competenze** nella gestione dei problemi e nel prendere le decisioni più adeguate alla situazione. **Sono contento di potermi rendere utile**, e di poter fare in modo che portiamo avanti il lavoro insieme. **Confido** che faremo un ottimo lavoro.



Esempio nel contesto di lavoro - II

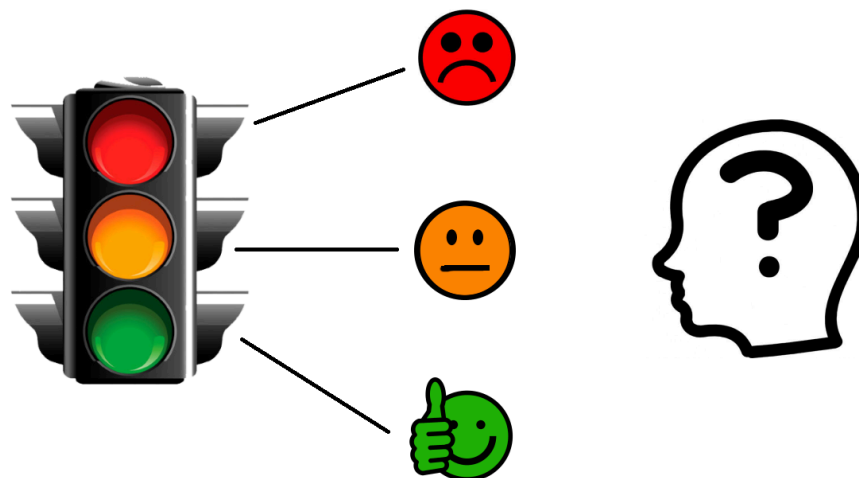
Fatto → Pensiero → **emozione e stato d'animo**

Fatto → Pensiero → **emozione e stato d'animo**

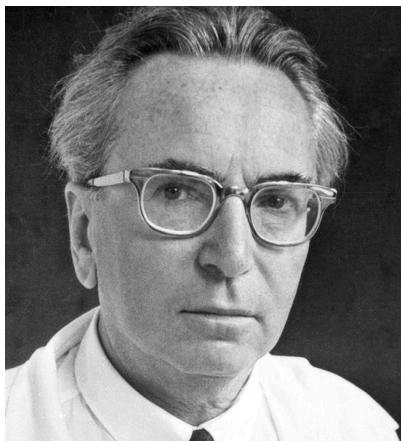
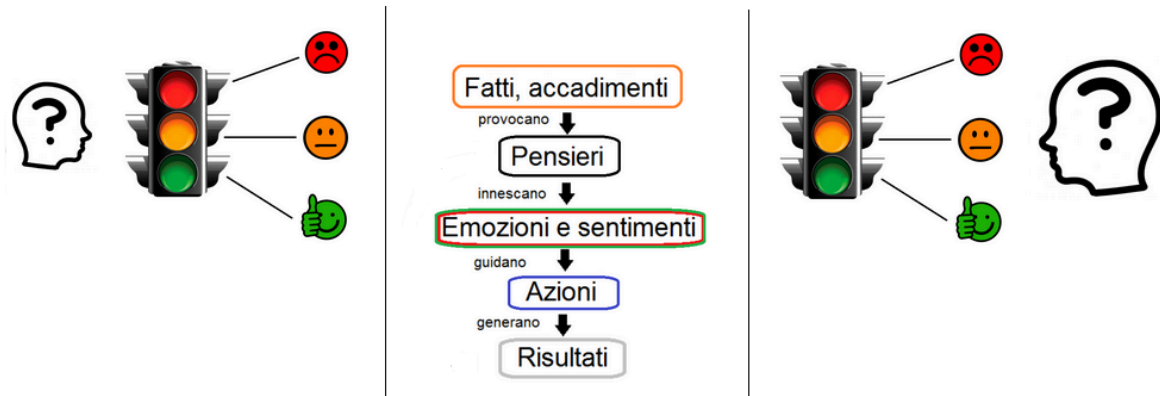
- **Il mio collega è in ritardo con la sua parte del lavoro** → abbiamo scadenze da rispettare, e nuovi impegni per la settimana prossima, lui non collabora, pensa solo ai fatti suoi, mi ignora, mi manca di rispetto e il lavoro si blocca → **sono irritata e arrabbiata.**



- **Il mio collega è in ritardo con la sua parte del lavoro** → Con tutte le scadenze da rispettare, sarà utile che io intanto proceda a definire la struttura del lavoro da consegnare, a cui andrà aggiunta la sua parte; se mi chiarisco intanto le idee sull'output finale, potrò consigliarlo su come portare a termine la sua parte in modo rapido ed efficiente. In vista dei nuovi impegni per la settimana prossima procedo intanto anche a gestire le priorità in agenda. Credo che abbia dei problemi famigliari, e in questo periodo che per me è sereno, sento di poter aumentare il mio impegno → **Sento di essere propositiva**, e mi accorgo che addentrandomi in procedure che non mi riguardano direttamente, **sto ampliando le mie conoscenze e comprendendo più a fondo** la ricchezza delle attività del nostro ufficio. **Confido che il collega apprezzerà il mio contributo** e che si sentirà motivato a finire questo lavoro in tempo utile e ad evitare rallentamenti in futuro; **un clima di armonia e di collaborazione** al lavoro potrà giovare anche al superamento delle difficoltà che sta attraversando in famiglia.



Riflessioni



**Tra lo stimolo e la risposta
c'è uno spazio.**

**In quello spazio risiede il potere
di scegliere la nostra risposta.**

**Nella nostra risposta
c'è la nostra crescita e libertà.**

Viktor Frankl