

# IL PIANO DI SVILUPPO PERSONALE

## 1. “Io tra 10 anni”

Siamo nel 2034 e ho 32 anni.

Lavoro, e il miglior modo per descrivere quello che faccio è guidare e realizzare progetti innovativi nel mio settore, unendo passione, creatività e conoscenze acquisite durante il mio lungo percorso di studi. Mi trovo in un ruolo dove posso fare la differenza, lavorando per una realtà che stimo profondamente.

In questo contesto, le mie principali responsabilità professionali consistono in coordinare un team e progettare soluzioni innovative. Il mio lavoro richiede di prendere decisioni strategiche, risolvere problemi e trovare modi sempre nuovi per portare progresso nella società.

Fra le persone che vedrò o incontrerò oggi ci sono colleghi stimolanti, con cui posso confrontarmi e imparare continuamente. Ho il privilegio di lavorare con persone che ammiro, in un ambiente stimolante e aperto al cambiamento.

Le persone con cui vivo e ho dei rapporti sono la mia famiglia e un gruppo di amici fidati. È una rete di persone vicine, che sostengono le mie aspirazioni e con cui posso condividere i miei successi e le difficoltà.

I miei beni più importanti sono le esperienze che ho accumulato e il tempo che posso dedicare a ciò che mi rende felice. Materialmente, mi sono costruito uno spazio personale, una casa accogliente, che rispecchia il mio stile e i miei valori.

Se qualcuno mi descrivesse oggi a un amico, direbbe che sono una persona appassionata, affidabile e orientata agli obiettivi. La gente nota anche la mia capacità di essere positivo e aperto al cambiamento, affrontando ogni sfida con determinazione.

Quando ho un po' di tempo libero, lo impiego in attività che mi piacciono particolarmente, come il cinema, lo sport o viaggiare. Mi piace anche studiare e restare aggiornato sul mio settore, esplorando sempre cose nuove per mantenere viva la curiosità.

Durante una settimana tipica, nel tempo libero o per divertirmi io vado al cinema, faccio un po' di sport e viaggio. Dedico anche tempo agli amici, magari organizzando viaggi o serate insieme.

Almeno una volta all'anno cerco di fare un viaggio importante, che mi porti fuori dalla mia zona di comfort. Può essere un viaggio in una destinazione lontana o in un luogo che mi permette di godermi a pieno questo piccolo momento per me.

## 2. Il “Me Reale”

Attualmente, sono uno studente universitario con ormai cinque anni di studio tra laurea triennale e magistrale. La maggior parte del mio tempo è dedicata alle attività scolastiche, tra lezioni, progetti e studio, un percorso che richiede costanza e alle volte sacrificio per poter essere portato a termine nei tempi previsti. Questa intensa dedizione allo studio crea una certa distanza tra il "me" attuale e l'immagine di chi vorrei essere tra dieci anni. Tuttavia, sono convinto che tutti gli sforzi e le sfide affrontate lungo il percorso universitario rappresentino un investimento per il mio futuro. Il mio obiettivo è che questo impegno oggi possa trasformarsi, domani, in un percorso professionale che rifletta le mie ambizioni e capacità.

## 3. Il divario tra il "Me Ideale" e "Me Reale"

In questa sezione vorrei analizzare criticamente le competenze che ritengo in parte di possedere già, oltre alle soft skills che ritengo utili per raggiungere il “me ideale”.

Ad oggi ritengo di possedere diverse competenze preziose e che, se mantenute e rafforzate, potranno aiutarmi a raggiungere il "me ideale" tra 10 anni. Tra queste:

- **Competenze comunicative:** mi impegno a essere un comunicatore attento, anche se occasionalmente riscontro difficoltà a trasmettere efficacemente i miei messaggi. Per questo, dedico tempo alla riflessione su come migliorare il mio modo di comunicare, tenendo conto delle esigenze di chi mi ascolta.
- **Mentalità di crescita:** sono consapevole dell'importanza di continuare a imparare e migliorare. Questo atteggiamento mi spinge a superare i miei limiti, vedendo le sfide come opportunità di crescita piuttosto che come ostacoli.
- **Assertività e capacità di ascolto:** mi ritengo una persona assertiva, capace di esprimere le proprie idee e i propri bisogni in modo chiaro, rispettando le opinioni altrui. Ho buone capacità di ascolto, anche se riconosco che posso ancora migliorare nella comprensione profonda delle esigenze degli altri.
- **Resilienza e determinazione:** sono una persona resiliente, che affronta le difficoltà con tenacia e tenendo sempre a mente l'obiettivo. Mi considero positivo e sono in grado di gestire efficacemente lo stress, grazie anche a una solida cerchia di supporto a cui posso rivolgermi quando mi trovo in situazioni difficili.
- **Ottimismo e intelligenza emotiva:** tendo ad avere una visione positiva della vita, sapendo che le battute d'arresto fanno parte del percorso. Come menzionato nel diario di bordo dell'unità tre questo traguardo è stato frutto di diverse battute d'arresto nel corso del tempo ma ora come ora ho imparato a guardare sempre avanti e mai indietro. Ho buone capacità di gestire le emozioni, sia le mie sia quelle altrui, anche se riconosco che ci sono situazioni in cui potrei migliorare ulteriormente.

Per avvicinarmi all'immagine di me stesso tra dieci anni, ci sono competenze specifiche che desidero sviluppare ulteriormente, tra cui:

- **Migliorare le competenze comunicative:** rafforzare la mia capacità di comunicazione richiede di affinare il modo in cui esprimo i miei pensieri. Migliorare in questo aspetto mi aiuterà a interagire in modo più efficace.

Strategia: per comunicare meglio, chiederò feedback dopo le interazioni importanti e mi eserciterò a parlare in modo chiaro. Ciò mi aiuterà a capire meglio come vengono percepiti i miei messaggi e a notare eventuali aree di miglioramento.

- **Capacità di lavorare in team:** Sebbene abbia una buona predisposizione al lavoro di gruppo, voglio continuare a migliorare in questa area per saper lavorare allo stesso modo con persone diverse in situazioni diverse, gestendo eventuali divergenze in modo positivo e valorizzando le competenze di ciascuno.

Strategia: per migliorare nel lavoro di squadra, cercherò di collaborare con persone diverse e imparerò a dare e ricevere feedback in modo positivo. Voglio anche osservare chi è bravo a lavorare in team per imparare dalle loro strategie.

- **Empatia:** voglio affinare la mia capacità empatica per comprendere in modo più profondo le esigenze e le emozioni degli altri, mantenendo sempre l'autocontrollo anche nelle situazioni più difficili.

Strategia: mi impegnerò a fare domande aperte durante le conversazioni, cercando di approfondire le prospettive e le emozioni degli altri. Per migliorare il mio autocontrollo emotivo, invece, mi eserciterò a prendere una breve pausa mentale e riflettere prima di rispondere in situazioni intense.

- **Ulteriore sviluppo della mia intelligenza emotiva:** questa competenza sarà centrale per gestire le relazioni professionali e mantenere equilibrio nelle sfide future. Rafforzare la mia autoconsapevolezza e la mia autoregolazione mi consentirà di affrontare le difficoltà senza perdere di vista i miei obiettivi.

Strategia: mi impegnerò a praticare l'auto-riflessione alla fine della giornata per analizzare le mie reazioni emotive in diverse situazioni. Per migliorare l'intelligenza emotiva verso gli altri, lavorerò in gruppo in modo costante e accetterò ruoli dove posso osservare e capire le emozioni altrui per capire come interagire meglio.

- **Competenze relazionali e capacità di gestire lo stress:** vorrei essere ancora più preparato a gestire la pressione e le dinamiche interpersonali, elementi che immagino saranno frequenti nel mio futuro lavorativo. Riuscire a mantenere uno stato d'animo positivo anche nei momenti critici mi aiuterà a gestire meglio il mio ruolo e le mie responsabilità.

Strategia: per migliorare la gestione dello stress, mi organizzerò fissando obiettivi chiari e realistici per ogni settimana, distribuendo i compiti in modo da evitare sovraccarichi. Per le competenze relazionali, cercherò momenti di confronto con colleghi o amici dove posso discutere delle sfide comuni e dei modi per superarle.

Grazie a queste competenze e alle relative strategie, costruirò progressivamente le basi necessarie per diventare la persona che immagino di essere nel 2034, facendo sì che i sacrifici e l'impegno attuali diano frutti concreti.