

il Piano di Sviluppo Personale

Sito: Moodle Uffici Servizi e Applicazioni

Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025

Libro: il Piano di Sviluppo Personale

Stampato da: MICHAEL AMISTA'

Data: domenica, 10 novembre 2024, 09:55

Sommario

Introduzione ed indicazioni per la redazione del PSP

Io tra 10 anni

Divario tra "Sé Ideale" e "Sé Reale"

Individuazione degli obiettivi di sviluppo

Il Piano di Sviluppo Personale

Introduzione ed indicazioni per la redazione del PSP

Il **Piano di Sviluppo Personale** si riferisce al **Modello del Cambiamento Intenzionale** (lo studioso di riferimento è **Richard Boyatzis**) basato su un processo di cambiamento ciclico che aiuta le persone ad impegnarsi nella propria trasformazione personale e a conseguirla con successo.

Questi i passi del **Processo** del Cambiamento Intenzionale

- Scoprire il proprio Sé Ideale
- Scoprire il proprio Sé Reale
- Creare il proprio piano di apprendimento
- Sperimentare e praticare nuove abitudini
- Creare una efficace rete di supporto

Il **Piano di Sviluppo Personale** muove quindi dal confronto fra il "Sé Ideale" e il "Sé Reale", per **disegnare un itinerario preciso con cui vogliamo realizzare i nostri sogni, guidati dalle nostre autentiche aspirazioni, e raggiungere obiettivi personali e professionali allineati con i nostri Valori.**

Per scoprire il nostro "Sé Ideale" è utile svolgere la riflessione "**lo tra 10 anni**".

Nel passo successivo individuiamo il **divario fra la persona che siamo oggi e quella che vogliamo essere nel futuro.**

Il nostro "Sé reale", la percezione che abbiamo di noi stessi oggi, emerge anche grazie all'autovalutazione che di noi stessi abbiamo fatto qui rispondendo ai questionari self-report. Questa è la fase del **Bilancio delle nostre competenze per individuare gli obiettivi di sviluppo.**

Basandoci sul Bilancio delle competenze, individuiamo nuove - concrete - strategie per apportare i cambiamenti necessari per evolverci nella direzione dei nostri più importanti e autentici obiettivi di vita e di lavoro: il nostro **Piano di Sviluppo Personale.**

Io tra 10 anni

Proiettiamoci nel futuro, a dieci anni da oggi.

Descriviamo quello che speriamo siano la nostra vita e il nostro lavoro quel giorno.

Siamo nel 2034 e ho anni.

Lavoro, e il miglior modo per descrivere quello che faccio è

.....

In questo contesto, le mie principali responsabilità professionali consistono in

.....

Fra le persone che vedrò o incontrerò oggi ci sono

.....

Le persone con cui vivo e ho dei rapporti sono

.....

I miei beni più importanti sono

.....

Se qualcuno mi descrivesse oggi ad un amico, direbbe che sono

.....

Quando ho un po' di tempo libero, lo impiego

.....

Durante una settimana tipica, nel tempo libero o per divertirmi io

.....

Almeno una volta all'anno cerco di

.....

Divario tra "Sé Ideale" e "Sé Reale"

Chiediamoci:

- Ci sono dei divari tra la persona che sono oggi e quella che vorrei essere nel futuro o sul modo in cui vorrei vivere la mia vita?
- Quali sono i maggiori cambiamenti che dovrei apportare alla mia vita attuale per raggiungere la mia vita ideale?

La nostra personale **Scala di valori** risulta una guida preziosissima per identificare ciò che realmente ci rende felici, appagati e orgogliosi, e ciò e vorremmo fare, essere od ottenere.

Individuazione degli obiettivi di sviluppo

Il nostro "Sé reale", cioè la percezione che abbiamo di noi stessi oggi, emerge *anche* grazie all'autovalutazione che di noi stessi abbiamo fatto qui rispondendo ai questionari self-report.

Questa è la fase del **Bilancio delle nostre competenze**.

Ripercorriamo quelle competenze personali e relazionali, e **individuiamo le competenze che riteniamo più rilevanti per la nostra evoluzione nella direzione del nostro "Sé Ideale"**:

Competenze comunicative, capacità di ascolto e Assertività; competenze di Leadership, capacità di lavorare in Team, capacità di gestire i conflitti, capacità di promuovere lo sviluppo negli altri; "Mentalità", Determinazione, Resilienza, Ottimismo, Autoefficacia, Intelligenza emotiva intra ed interpersonale, Autoconsapevolezza, Autoregolazione, Motivazione, Empatia, Competenze relazionali; Capacità di gestire lo Stress.

Individuiamo quindi quelle che già possediamo e che giova conservare e consolidare, e quelle in cui avvertiamo una carenza, e dunque una esigenza di sviluppo.

Il Piano di Sviluppo Personale

Un testo semplice e chiaro in cui indichiamo, per la carriera che intendiamo perseguire:

- i nostri punti di forza: competenze già sviluppate e impiegate abitualmente in modo efficace;
- le competenze su cui è necessario lavorare;
- le strategie che metteremo in atto per migliorare le competenze meno sviluppate;
- le persone e le figure di supporto a cui possiamo riferirci per lo sviluppo delle nostre competenze*.

* v. i passi successivi del processo ciclico di Cambiamento Intenzionale:

- Sperimentare e praticare nuove abitudini
- Creare una efficace rete di supporto

È importante prestare attenzione a

- **Coerenza argomentativa** nel rappresentare il proprio livello di padronanza delle specifiche soft skills
- **Appropriatezza terminologica** nel descrivere l'importanza di specifiche soft skills per migliorare la propria performance
- **Chiarezza espositiva** nell'elaborare nuove strategie per sviluppare le diverse soft skills e per tradurle in comportamenti efficaci.