

La Bilancia

"Il rischio più grande è non rischiare mai!"

- Leo Buscaglia

Punti di forza

Trova sempre punti da migliorare, preciso e scrupoloso

Punti di debolezza

Troppo riflessivo

Consigli

Buttatevi di più! Non fatevi frenare dalla vostra mente e dalla vostra insicurezza! Il rischio più grande è non rischiare mai!



Siete persone riflessive, critiche e in grado di affrontare alti livelli di stress senza uscirne sconfitti. Sapete valutare voi stessi in maniera critica e questo si riflette positivamente nella realtà in cui siete inseriti, in quanto divenite un punto di riferimento su cui poter contare in fase di lavoro.

Analizzate i vostri errori e le vostre sconfitte cogliendo da essi insegnamenti e consigli da sfruttare nel vostro percorso.

Siete in grado di integrare la giusta dose di emozioni e pensiero in quello che fate, il che vi permette di valutare le situazioni nella giusta maniera, al fine di trovare la strategia ottimale per risolvere eventuali problematiche.

Nonostante a volte l'ignoto vi spaventi un po', siete in grado di uscire dalla vostra zona di comfort, di mettervi in gioco dimostrando calma, serietà e affidabilità, doti indispensabili in aziende aperte alla trasformazione digitale. Questo diventa fondamentale nell'utilizzo dei nuovi media che, se sfruttati in maniera consapevole, consentono a voi stessi, ma anche all'azienda in cui lavorate, di crescere e farvi conoscere al mondo.

Avete un carattere forte e lo dimostrerete ogni qualvolta dovete affrontare una nuova sfida, infatti detenete un alto grado di auto-disciplina, auto-organizzazione e autoriflessione. Ricordate che la vostra intelligenza emotiva vi permette di valutare, comprendere e controllare le vostre emozioni, e diventa necessaria nel momento in cui dovete confrontarvi con un team, o con nuove sfide: siete in grado di valutare la situazione in maniera innovativa, da punti di vista differenti, senza pregiudizi e stereotipi, dimostrando di avere una mente aperta e flessibile.

Le soft skills

Per essere coltivate al meglio, alcune soft skill in particolare, devono essere supportate da un “pensiero laterale”. Questo termine è stato coniato da Edward de Bono nel 1996 e si fonda sull’idea che si possa imparare a pensare in modo diverso, fuori dagli schemi. Si riferisce ad un’alternativa al “pensiero verticale”, ossia quella tipologia di pensiero logico, consequenziale e rigido che spesso risulta limitante nella risoluzione dei problemi. Il pensiero laterale basandosi sull’intuizione, la creatività e la flessibilità permette agli individui che lo possiedono di guardare le cose da un altro punto di vista, di dare maggiore importanza al processo delle cose piuttosto che al risultato, di concepire l’errore come uno stimolo per mettere in discussione le proprie idee e trovare soluzioni innovative a problemi complessi.

Pensiero laterale

Per essere coltivate al meglio, alcune soft skill in particolare, devono essere supportate da un “pensiero laterale”. Questo termine è stato coniato da Edward de Bono nel 1996 e si fonda sull’idea che si possa imparare a pensare in modo diverso, fuori dagli schemi. Si riferisce ad un’alternativa al “pensiero verticale”, ossia quella tipologia di pensiero logico, consequenziale e rigido che spesso risulta limitante nella risoluzione dei problemi. Il pensiero laterale basandosi sull’intuizione, la creatività e la flessibilità permette agli individui che lo possiedono di guardare le cose da un altro punto di vista, di dare maggiore importanza al processo delle cose piuttosto che al risultato, di concepire l’errore come uno stimolo per mettere in discussione le proprie idee e trovare soluzioni innovative a problemi complessi.

Agilità emotiva

L’agilità emotiva è l’abilità di entrare in contatto con il proprio mondo interiore – i propri pensieri, emozioni ed esperienze – con coraggio e curiosità. Susan David nel libro “Emotional Agility” ci insegna che è possibile conoscerlo e grazie ad esso affrontare le sfide della realtà di tutti i giorni. Inoltre sottolinea l’importanza di saper ascoltare il proprio mondo interiore, ma prima di tutto saperlo governare affinché questo non prenda il sopravvento. L’agilità emotiva quindi può essere considerata la cassetta degli attrezzi utile ad attuare cambiamenti significativi nella propria vita. Di seguito alcuni step utili per arrivare ad avere una piena padronanza del proprio mondo interiore e quindi per sviluppare l’agilità emotiva.

Riconoscere le proprie emozioni. L’elemento chiave dell’agilità emotiva è anzitutto saper riconoscere le proprie emozioni e analizzarle con curiosità e coraggio per affrontare consapevolmente le sfide del quotidiano. Essere sopraffatti dalle emozioni può portar via molto tempo ed energia, discostando l’attenzione da ciò che è importante e limitando la capacità di risolvere problemi. Cercate quindi di razionalizzare i vostri pensieri, provando ad essere positivi (guardate il bicchiere mezzo pieno) e soprattutto non abbiate paura di fallire (buttatevi!). È importante non essere troppo autocritici e pretendere la perfezione da sé stessi; allo stesso tempo non comparatevi agli altri (sarebbe una causa persa) se non nell’ottica di migliorarsi e crescere.

