

# Il Salvagente

*“Credo che l'empatia sia la qualità più essenziale di una civiltà.”*

– Roger Ebert

## Punti di forza

Empatico, dà grande importanza alle relazioni, è molto attento verso il prossimo

## Punti di debolezza

Osa poco ed è poco competitivo

## Consigli

Mantenete intatti i vostri principi, che di persone come voi, nel mondo del lavoro in un periodo di trasformazione digitale, se ne trovano sempre meno. Presto diverrete i differenziali competitivi ricercati dalle aziende.



Siete persone empatiche e ciò che vi caratterizza maggiormente è la capacità di entrare in contatto con gli altri, ma soprattutto di stare con gli altri. Riuscite a focalizzarvi sulle vostre emozioni, ma anche su quelle altrui, e per questo vi immedesimate nella posizione dei colleghi sia in caso di successo che di insuccesso, trovando sempre il modo di appoggiarli o supportarli nel loro percorso.

Puntate più al rapporto umano che alla competitività e grazie a voi l'ambiente di lavoro si trasforma in un luogo piacevole di condivisione. Siete degli interlocutori interessanti, in grado di ascoltare e di valutare le persone e ciò che accade attorno a voi nel miglior modo possibile.

Non vi lasciate sopraffare dalle sconfitte, ma al contrario sapete interpretarle in modo da trarne quasi sempre insegnamenti e consigli utili al vostro percorso.

Possedete abilità analitiche che vi permettono di sfruttare le conoscenze acquisite per migliorare costantemente voi stessi, il vostro metodo e il vostro team.

L'attenzione verso gli altri e l'innata capacità di comunicare vi permettono di diventare una figura essenziale all'interno di qualsiasi ambiente e questo non può che essere un punto a vostro favore. Infatti, la digital transformation porta i recruiter a cercare sempre più figure dotate di competenze trasversali piuttosto che persone con sole capacità tecniche. Dunque non abbiate paura di mettervi in gioco, puntate sulle vostre soft skills e create l'ambiente di lavoro che tutti vorrebbero.

# 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.

**Fare un passo laterale.** Il fatto di riconoscere le proprie emozioni consente di fare un passo laterale e prendere le distanze dalle emozioni/ pensieri che ci limitano. Questa azione è utile per creare uno spazio tra la situazione e la nostra reazione che permette di valutare il contesto da diversi punti di vista senza farsi influenzare dall'emotività. Non fatevi dunque sopraffare dalle emozioni, ma analizzate razionalmente le circostanze e agite in maniera consapevole.

**Seguire le proprie motivazioni.** È importante comprendere quali siano i propri valori e principi e considerarli come linee guida da seguire per raggiungere i propri obiettivi. Il rischio di non riconoscere ciò che ha importanza per noi, è quello di prendere decisioni affrettate o farsi influenzare dalle opinioni altrui senza pensare al lungo periodo. Fondamentale dunque è capire se il nostro agire è in linea con i nostri valori e in caso riconoscere ciò che manca. Ricordatevi che i valori non sono idee astratte o intangibili, ma qualità effettive da abbracciare nella propria quotidianità.

**Andare avanti.** L'ultimo step si basa sulla scelta intenzionale della direzione da prendere per raggiungere obiettivi concreti. Attuare una trasformazione richiede accorgimenti particolari: serve una mente flessibile per considerare ogni cambiamento possibile; è necessario avere motivazioni efficaci e tangibili; è essenziale uscire dalla propria comfort zone e mettersi in gioco.