



Proattività

La proattività consiste nella capacità di prendere il controllo del proprio lavoro senza necessitare di sollecitazioni da parte del responsabile o di altre figure, anticipando le situazioni e le azioni necessarie. Essere proattivi permette di ridurre la quantità di stress durante le situazioni difficili, di ottenere prestazioni migliori sul lavoro e di prendere decisioni in modo consapevole e tempestivo.

Un approccio proattivo si concentra sulla prevenzione dei problemi, affrontandoli prima che possano effettivamente manifestarsi. È possibile ricordare questo concetto partendo dal significato del prefisso “pro”, che indica “avanti”. Al contrario, un approccio reattivo si basa sulla risposta agli eventi solo dopo che essi si sono verificati, come suggerisce il prefisso “re”, che significa “dopo”. Come si è potuto osservare nel caso di Ethel e Raj, gli atteggiamenti di tipo reattivo non sempre portano ai risultati migliori. L’immagine mostra chiaramente le differenze tra i due comportamenti, fornendo un quadro utile delle strategie per sviluppare un atteggiamento più proattivo e dei segnali che indicano invece una tendenza reattiva.

Un comportamento proattivo significa saper anticipare le situazioni critiche, cercare soluzioni per gestire le esigenze presenti e future, assumersi nuove responsabilità e acquisire nuove abilità anche senza che ne sia fatta richiesta. Al contrario, un comportamento reattivo si manifesta nell’esternare irritazione o rabbia di fronte a difficoltà improvvise, nell’incolpare gli altri, nel fuggire dalle responsabilità e nell’imparare cose nuove solo quando non esiste altra scelta.

Un approccio proattivo si distingue da quello reattivo perché non si limita ad attendere gli eventi, ma li anticipa con pianificazione e iniziativa personale.

Differenze Principali

Le persone reattive gestiscono le situazioni man mano che si presentano, reagiscono agli stimoli senza un piano prestabilito e si concentrano solo sul

presente, resistendo spesso al cambiamento per rimanere nella propria zona di comfort. Al contrario, le persone proattive pianificano in anticipo, prevedono possibili ostacoli e preparano contromisure, tenendo conto sia del presente che del futuro; sono aperte al cambiamento e rispondono in modo diverso agli stimoli attesi.

Benefici nel Lavoro e nella Vita

Essere proattivi favorisce le promozioni professionali fornendo maggior valore all'azienda, riduce lo stress preparandosi alle situazioni e migliora le capacità di risoluzione dei problemi. Inoltre, chi adotta questo approccio è più motivato nel raggiungere obiettivi, mantiene una chiara direzione decisionale, dimostra maggiore consapevolezza di sé e prende il controllo del proprio percorso esistenziale.

Strategie per Svilupperlo

Iniziare con una semplice lista di cose da fare quotidiana aiuta a controllare il flusso della giornata, instillare disciplina e dare direzione. Successivamente, impostare obiettivi specifici, realistici e con scadenze crea urgenza a lungo termine; rendersi conto della propria responsabilità personale, mantenere costanza nonostante gli errori e prevedere ostacoli con contromisure concrete sono passi essenziali per il successo duraturo.

Sincrono:

Il comportamento reattivo/passivo

Il comportamento reattivo o passivo si verifica quando si crede che le proprie reazioni dipendano totalmente o in larga misura da cause esterne o da fattori altrui, rimanendo nell'aspettativa o nella pretesa che qualcun altro si occupi di soddisfare i propri bisogni. Di conseguenza, dato che la reazione dipende da fattori esterni o da altri, si pensa di non poter fare nulla e si subiscono gli eventi, senza assumersi la responsabilità dei propri comportamenti. Le conseguenze tipiche includono l'impotenza a influenzare situazioni o problemi nuovi e l'impotenza a prevenire eventi negativi.

Il comportamento proattivo o attivo

Il comportamento proattivo o attivo consiste nel prendere parte attiva e responsabile alle dinamiche, consapevole che la nostra reazione non dipende da noi né può essere decisa come reagire in contesti, situazioni o circostanze date. La proattività permette di controllare il proprio lavoro senza necessitare spinte esterne, eliminando situazioni problematiche prima che si manifestino. Un approccio proattivo consente di ridurre la quantità di stress in situazioni difficili e di prendere decisioni consapevoli e tempestive.

"Il mondo che abbiamo creato è un prodotto del nostro pensiero. Non può essere cambiato senza cambiare il nostro pensiero." Albert Einstein