Annalisa Ferrarini

Soft Skills in Conservatorio

Risolvere problemi

La capacità di risolvere problemi è una competenza trasversale fondamentale che permea ogni aspetto della nostra esistenza, dalle sfide quotidiane alle complessità professionali. Non si tratta semplicemente di trovare una soluzione rapida, ma di affrontare gli ostacoli con un approccio metodologico, analitico e creativo. Un efficace problem solver non si limita a reagire all'emergenza, ma si impegna a comprendere a fondo la natura del problema, le sue cause radicolari e le implicazioni a lungo termine.

Il processo di problem solving può essere suddiviso in diverse fasi interconnesse. La prima fase cruciale è la definizione del problema. Spesso, la difficoltà non risiede tanto nel trovare la soluzione quanto nel formulare chiaramente qual è l'effettivo ostacolo da superare. Questo richiede un'analisi accurata della situazione, la raccolta di informazioni pertinenti e la capacità di distinguere i sintomi dalle cause sottostanti. Porre le domande giuste ("cosa sta succedendo?", "perché sta succedendo?", "chi è coinvolto?", "quando è iniziato?") è essenziale per inquadrare correttamente il problema.

Una volta definito il problema, la seconda fase è la raccolta di informazioni. Questo implica la ricerca di dati, l'ascolto delle diverse prospettive, la consultazione di esperti e l'analisi di eventuali precedenti tentativi di soluzione. La qualità delle informazioni raccolte influenzerà direttamente la qualità delle soluzioni che verranno generate. È importante essere aperti a diverse fonti e punti di vista, evitando pregiudizi che potrebbero limitare la comprensione del problema.

La terza fase è la generazione di soluzioni alternative. Questo è il momento della creatività e del brainstorming. L'obiettivo è produrre il maggior numero possibile di idee, senza un'iniziale valutazione critica. Tecniche come la mappa mentale, il pensiero laterale e la discussione di gruppo possono stimolare la produzione di

soluzioni innovative. È importante incoraggiare il pensiero "fuori dagli schemi" e non scartare prematuramente idee che potrebbero sembrare insolite.

La quarta fase è la valutazione delle soluzioni. Ogni soluzione generata deve essere analizzata attentamente, considerando i suoi potenziali vantaggi e svantaggi, i costi, i rischi, la fattibilità e l'impatto a breve e lungo termine. L'utilizzo di criteri oggettivi e la ponderazione dei diversi fattori aiutano a confrontare le alternative in modo sistematico. In questa fase, può essere utile simulare l'implementazione di alcune soluzioni per prevederne le conseguenze.

La quinta fase è la scelta della soluzione migliore. Questa decisione dovrebbe basarsi sulla valutazione effettuata nella fase precedente, tenendo conto degli obiettivi da raggiungere e delle risorse disponibili. Spesso, non esiste una soluzione perfetta, ma la scelta dovrebbe ricadere su quella che presenta il miglior equilibrio tra benefici e rischi.

La sesta fase è l'implementazione della soluzione. Questa fase richiede una pianificazione dettagliata, l'assegnazione di responsabilità, la gestione delle risorse e la comunicazione efficace con le persone coinvolte. È fondamentale monitorare attentamente l'andamento dell'implementazione e apportare eventuali modifiche o correzioni in corso d'opera.

Infine, la settima fase è la valutazione dei risultati. Dopo l'implementazione, è essenziale verificare se la soluzione ha effettivamente risolto il problema e se ha prodotto gli effetti desiderati. Questa fase permette di apprendere dall'esperienza, identificare eventuali aree di miglioramento e affinare le proprie capacità di problem solving per il futuro.

Un efficace problem solver possiede diverse qualità, tra cui il pensiero critico per analizzare le informazioni in modo obiettivo, la creatività per generare soluzioni innovative, la capacità analitica per scomporre problemi complessi in parti più gestibili, la resilienza per non scoraggiarsi di fronte alle difficoltà e la capacità di collaborazione per lavorare efficacemente con gli altri nella ricerca di soluzioni. Sviluppare queste competenze è un investimento prezioso per il successo personale e professionale, permettendo di affrontare le sfide con fiducia e di trasformare gli ostacoli in opportunità di crescita e apprendimento. In un mondo in continua evoluzione, la capacità di risolvere problemi in modo efficace è una competenza sempre più richiesta e apprezzata.

Prendere decisioni

Il processo decisionale è un'abilità ubiquitaria e cruciale che influenza profondamente il corso della nostra vita personale e professionale. Ogni giorno siamo chiamati a compiere scelte, da quelle apparentemente banali a quelle con conseguenze significative. La capacità di prendere decisioni efficaci non è un atto isolato, ma un processo complesso che coinvolge la valutazione di informazioni, la considerazione di alternative e la gestione dell'incertezza.

Un processo decisionale efficace inizia con la definizione chiara dell'obiettivo della decisione. Cosa si intende raggiungere con questa scelta? Qual è il risultato desiderato? Avere un obiettivo ben definito aiuta a focalizzare l'attenzione e a valutare le diverse opzioni in relazione a questo scopo.

Il secondo passo fondamentale è la raccolta di informazioni pertinenti. Questo implica la ricerca di dati, l'analisi di tendenze, la consultazione di esperti e la considerazione di diverse prospettive. La qualità e la completezza delle informazioni disponibili influenzano direttamente la qualità della decisione finale. È importante essere aperti a diverse fonti e punti di vista, evitando di basarsi su informazioni parziali o pregiudizi personali.

Una volta raccolte le informazioni, il passo successivo è l'identificazione e l'analisi delle alternative. Spesso, di fronte a una decisione, non esiste un'unica opzione, ma diverse possibilità con i propri vantaggi e svantaggi. È importante esplorare attivamente queste alternative, valutando le potenziali conseguenze di ciascuna in termini di costi, benefici, rischi e impatto a breve e lungo termine. L'utilizzo di strumenti come l'analisi SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) o la matrice decisionale può aiutare a confrontare le diverse opzioni in modo sistematico.

Un aspetto cruciale del processo decisionale è la gestione dell'incertezza. Molte decisioni vengono prese in contesti in cui non si dispone di tutte le informazioni desiderate e in cui il futuro è incerto. In questi casi, è importante valutare i rischi associati a ciascuna opzione e sviluppare piani di contingenza per affrontare eventuali scenari negativi. La capacità di tollerare l'ambiguità e di agire anche in assenza di certezze assolute è una caratteristica distintiva di un buon decisore.

I valori personali e le priorità giocano un ruolo significativo nel processo decisionale. Le nostre convinzioni, i nostri principi e ciò che consideriamo importante influenzano le nostre scelte. È importante essere consapevoli dei propri valori e di come essi possono guidare le decisioni, assicurandosi che le scelte siano in linea con la propria integrità e i propri obiettivi a lungo termine.

Il coinvolgimento di altre persone nel processo decisionale può essere utile in alcuni casi. La consultazione di colleghi, amici, familiari o esperti può portare nuove

prospettive e aiutare a identificare aspetti che potrebbero essere stati trascurati. Tuttavia, la decisione finale rimane responsabilità di chi è chiamato a prenderla.

Dopo aver preso una decisione, è fondamentale comunicarla chiaramente alle persone coinvolte e implementarla in modo efficace. Questo richiede la definizione di un piano d'azione, l'assegnazione di responsabilità e il monitoraggio dei progressi.

Infine, è essenziale riflettere sul processo decisionale e sui risultati ottenuti. Analizzare cosa ha funzionato bene e cosa avrebbe potuto essere fatto diversamente permette di apprendere dall'esperienza e di migliorare le proprie capacità decisionali per il futuro. L'accettazione della responsabilità per le proprie decisioni, sia in caso di successo che di fallimento, è un segno di maturità e un elemento chiave per la crescita personale e professionale. Sviluppare la capacità di prendere decisioni informate, ponderate e tempestive è un investimento prezioso che contribuisce al successo in tutti gli ambiti della vita.

Gestire lo stress

Lo stress è una risposta fisiologica e psicologica naturale a situazioni percepite come minacciose o impegnative. Sebbene una certa dose di stress possa essere motivante e stimolante, lo stress cronico e intenso può avere effetti deleteri sulla salute fisica e mentale, sulla produttività e sulle relazioni interpersonali. La capacità di gestire lo stress in modo efficace è quindi una soft skill fondamentale per il benessere individuale e la performance a lungo termine.

Il primo passo cruciale nella gestione dello stress è la consapevolezza. Riconoscere i propri segnali di stress è essenziale per poter intervenire tempestivamente. Questi segnali possono manifestarsi a livello fisico (mal di testa, tensione muscolare, affaticamento, disturbi del sonno, problemi digestivi), emotivo (irritabilità, ansia, tristezza, frustrazione, senso di sopraffazione) e comportamentale (cambiamenti nell'appetito, difficoltà di concentrazione, procrastinazione, isolamento sociale, aumento del consumo di sostanze). Imparare a identificare i propri "campanelli d'allarme" è il primo passo per prendere il controllo.

Il secondo passo è l'identificazione delle fonti di stress. Cosa scatena la risposta stressoria? Le fonti possono essere molteplici e variare da persona a persona. Possono includere fattori legati al lavoro (carico eccessivo, scadenze stringenti, conflitti interpersonali), alla vita personale (problemi finanziari, difficoltà relazionali, lutti), a eventi inattesi o a fattori interni come perfezionismo o aspettative irrealistiche. Una volta identificate le fonti, è possibile iniziare a sviluppare strategie per mitigarne l'impatto.

Le strategie di coping sono le azioni che mettiamo in atto per affrontare lo stress. Queste strategie possono essere focalizzate sul problema (cercare di risolvere la situazione stressante) o sulle emozioni (gestire le reazioni emotive allo stress). Strategie di coping efficaci includono:

- Tecniche di rilassamento: La respirazione diaframmatica, la meditazione, lo yoga e il rilassamento muscolare progressivo possono aiutare a ridurre la tensione fisica e mentale.
- Attività fisica regolare: L'esercizio fisico favorisce il rilascio di endorfine, che hanno un effetto positivo sull'umore e aiutano a ridurre lo stress.
- Gestione del tempo e definizione delle priorità: Imparare a organizzare il proprio tempo, a stabilire obiettivi realistici e a delegare quando possibile può ridurre il senso di sopraffazione.
- Alimentazione sana e sonno adeguato: Una dieta equilibrata e un riposo sufficiente sono fondamentali per mantenere la resilienza fisica e mentale.
- Coltivazione di relazioni sociali positive: Il supporto di amici, familiari e colleghi può fornire un prezioso aiuto nei momenti difficili. Parlare dei propri problemi e sentirsi compresi può ridurre il senso di isolamento.

- Ricerca di supporto professionale: Se lo stress diventa cronico e invalidante, può essere utile consultare un professionista della salute mentale (psicologo, psicoterapeuta) per ricevere un supporto specifico e sviluppare strategie di gestione più efficaci.
- Pratica della mindfulness: La consapevolezza del momento presente, senza giudizio, può aiutare a ridurre l'ansia e a gestire i pensieri negativi.
- Sviluppo della resilienza: La resilienza è la capacità di affrontare le avversità e di riprendersi dalle difficoltà. Si sviluppa attraverso l'autoconsapevolezza, la fiducia in sé stessi, la capacità di problem solving e la ricerca di significato nelle esperienze difficili.
- Imparare a dire "no": Stabilire dei limiti e imparare a rifiutare richieste eccessive può aiutare a prevenire il sovraccarico.
- Tempo libero e attività piacevoli: Dedicare tempo ad attività che ci rilassano e ci danno gioia è fondamentale per ricaricare le energie e ridurre lo stress.

È importante sottolineare che non esiste un'unica strategia di gestione dello stress che funzioni per tutti. Ogni individuo deve sperimentare diverse tecniche e trovare quelle che meglio si adattano alle proprie esigenze e al proprio stile di vita. La gestione dello stress è un processo continuo che richiede consapevolezza, impegno e la volontà di prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale. Imparare a gestire lo stress in modo efficace non significa evitarlo completamente, ma sviluppare la capacità di affrontarlo in modo sano e produttivo, trasformando le sfide in opportunità di crescita e migliorando la qualità della vita.

Comunicare in modo efficace

La comunicazione efficace è un'abilità interpersonale fondamentale che va ben oltre la semplice trasmissione di informazioni. Essa implica la capacità di esprimere chiaramente i propri pensieri, sentimenti e bisogni, ascoltare attivamente gli altri e comprendere il loro punto di vista, creando un flusso di scambio reciproco che favorisce la comprensione, la collaborazione e la costruzione di relazioni positive. Una comunicazione efficace è essenziale in tutti gli ambiti della vita, dalle interazioni personali alle dinamiche professionali.

Una comunicazione efficace si basa su diversi elementi chiave. Il primo è la chiarezza del messaggio. Ciò significa esprimersi in modo conciso, utilizzando un linguaggio appropriato al contesto e all'interlocutore, evitando ambiguità e fraintendimenti. Un messaggio chiaro è ben strutturato, logico e supportato da esempi o evidenze quando necessario.

Il secondo elemento cruciale è l'ascolto attivo. Ascoltare attivamente non significa solo sentire le parole dell'altro, ma prestare piena attenzione, sia al contenuto verbale che al linguaggio non verbale (tono di voce, espressioni facciali, postura). Implica mostrare interesse, fare domande per chiarire, riassumere ciò che si è capito per confermare la comprensione e rispondere in modo appropriato. L'ascolto attivo dimostra rispetto per l'interlocutore e favorisce un clima di fiducia.

Il terzo elemento è la comunicazione non verbale. Il linguaggio del corpo, le espressioni facciali, il contatto visivo, i gesti e la prossemica (l'uso dello spazio) trasmettono messaggi potenti che possono rafforzare o contraddire le parole. Essere consapevoli del proprio linguaggio non verbale e interpretare correttamente quello degli altri è fondamentale per una comunicazione efficace. Un contatto visivo appropriato, una postura aperta e un tono di voce calmo e sicuro possono migliorare significativamente l'impatto del messaggio.

Il quarto elemento è l'empatia. Mettersi nei panni dell'altro, cercare di comprendere i suoi sentimenti e la sua prospettiva, è essenziale per una comunicazione efficace. L'empatia permette di rispondere in modo sensibile e adeguato alle esigenze dell'interlocutore, creando un legame di comprensione e rispetto reciproco.

Il quinto elemento è la capacità di dare e ricevere feedback. Il feedback costruttivo è uno strumento prezioso per migliorare la comunicazione e le prestazioni. Dare feedback in modo chiaro, specifico e focalizzato sul comportamento (piuttosto che sulla persona) e ricevere feedback con apertura e volontà di apprendere sono competenze fondamentali.

Il sesto elemento è l'adattabilità. La comunicazione efficace richiede la capacità di adattare il proprio stile comunicativo al contesto, all'interlocutore e all'obiettivo della comunicazione. Ciò può significare utilizzare un linguaggio più formale o informale,

scegliere il canale di comunicazione più appropriato (faccia a faccia, telefono, email, messaggi) e modulare il tono di voce e il linguaggio del corpo in base alla situazione.

Il settimo elemento è la gestione dei conflitti. Inevitabilmente, possono sorgere disaccordi e conflitti nella comunicazione. La capacità di affrontare questi conflitti in modo costruttivo, cercando soluzioni win-win e mantenendo il rispetto per l'altro, è una componente essenziale della comunicazione efficace.

Sviluppare la capacità di comunicare in modo efficace richiede consapevolezza di sé, pratica e la volontà di migliorare costantemente. Ciò può includere l'osservazione delle proprie interazioni comunicative, la richiesta di feedback, la partecipazione a corsi di formazione o workshop sulla comunicazione e la lettura di libri o articoli sull'argomento.

In un mondo sempre più interconnesso e multiculturale, la comunicazione efficace è una competenza sempre più apprezzata e richiesta. Essa facilita la collaborazione, il lavoro di squadra, la leadership, la negoziazione e la costruzione di relazioni solide e durature. Investire nello sviluppo delle proprie capacità comunicative è un investimento nel proprio successo personale e professionale.

Consapevolezza digitale

Nell'era digitale, caratterizzata dalla pervasività della tecnologia e dalla costante interconnessione attraverso internet e i dispositivi digitali, la consapevolezza digitale emerge come una soft skill essenziale per navigare con successo e in modo responsabile il complesso mondo online. Essa va ben oltre la semplice alfabetizzazione informatica, che si concentra sull'abilità di utilizzare hardware e software. La consapevolezza digitale implica una comprensione critica, etica, sociale, economica e di sicurezza del mondo digitale e del proprio ruolo in esso.

Un aspetto fondamentale della consapevolezza digitale è la capacità di valutare criticamente le informazioni online. Il vasto oceano di contenuti disponibili su internet richiede un occhio vigile per distinguere fonti affidabili da informazioni fuorvianti, inaccurate o addirittura dannose (come le fake news e la disinformazione). Ciò implica la verifica delle fonti, la comprensione dei bias potenziali, la valutazione della data e dell'autorevolezza delle informazioni e la capacità di confrontare diverse fonti per ottenere una visione completa e accurata.

Un altro aspetto cruciale è la protezione della propria privacy e dei propri dati personali. Nel mondo digitale, costantemente lasciamo tracce delle nostre attività online. La consapevolezza digitale implica la comprensione di come i dati vengono raccolti, utilizzati e condivisi dalle aziende e dai servizi online. Ciò include la capacità di impostare correttamente le impostazioni sulla privacy, di utilizzare password sicure, di essere cauti nel condividere informazioni personali e di comprendere i rischi legati al furto di identità e alle truffe online.

La comunicazione responsabile e consapevole negli ambienti digitali è un altro pilastro della consapevolezza digitale. Ciò include la comprensione delle norme di netiquette, il rispetto degli altri utenti online, l'evitare comportamenti dannosi come il cyberbullismo e l'hate speech e la consapevolezza dell'impatto delle proprie parole e azioni nel mondo virtuale. Significa anche comprendere le diverse forme di comunicazione online (testo, immagini, video) e utilizzarle in modo appropriato ed efficace.

La comprensione dei rischi e delle opportunità dei social media è parte integrante della consapevolezza digitale. I social media offrono indubbi vantaggi in termini di connessione sociale, informazione e intrattenimento, ma presentano anche rischi come la dipendenza, la diffusione di informazioni false, la violazione della privacy e l'impatto sull'autostima e sull'immagine corporea. Essere consapevoli digitalmente significa utilizzare i social media in modo equilibrato e critico, comprendendone i meccanismi e le potenziali conseguenze.

La sicurezza informatica è un aspetto fondamentale della consapevolezza digitale. Ciò include la comprensione delle minacce online come virus, malware, phishing e attacchi informatici e l'adozione di misure preventive per proteggere i propri

dispositivi, i propri dati e la propria identità digitale. Utilizzare software antivirus, mantenere aggiornati i propri sistemi, fare attenzione ai link e agli allegati sospetti e utilizzare connessioni sicure sono pratiche essenziali per una buona igiene digitale.

Infine, la consapevolezza digitale implica una riflessione critica sul proprio rapporto con la tecnologia. Quanto tempo si trascorre online? Come influenza la tecnologia il proprio benessere fisico e mentale, le proprie relazioni e la propria produttività? Essere consapevoli digitalmente significa utilizzare la tecnologia in modo intenzionale e produttivo, sfruttando al meglio le sue opportunità senza esserne sopraffatti o dipendenti.

La consapevolezza digitale è una competenza in continua evoluzione, poiché il panorama tecnologico è in costante cambiamento. Richiede un impegno continuo nell'aggiornamento delle proprie conoscenze e nella riflessione sulle implicazioni etiche, sociali e personali del mondo digitale. Sviluppare una solida consapevolezza digitale è fondamentale per partecipare pienamente alla società contemporanea, proteggere sé stessi e gli altri e sfruttare al meglio le opportunità offerte dal mondo online in modo sicuro, responsabile ed efficace.

Empatia

L'empatia è una capacità umana complessa e profondamente significativa che costituisce il fondamento delle connessioni interpersonali autentiche e della comprensione reciproca. Essa si definisce come la capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri, di mettersi nei loro panni e di percepire il mondo dal loro punto di vista. L'empatia va oltre la semplice simpatia, che implica un sentimento di compassione o tristezza per la sofferenza altrui; l'empatia comporta una vera e propria "risonanza" emotiva con l'esperienza dell'altro.

L'empatia si manifesta a diversi livelli. Un primo livello è l'empatia affettiva, che comporta la capacità di sentire ciò che l'altro sta provando, di sperimentare in qualche misura le sue emozioni. Un secondo livello è l'empatia cognitiva, che implica la capacità di comprendere la prospettiva dell'altro, di capire i suoi pensieri, le sue intenzioni e le sue motivazioni. Un terzo livello è la preoccupazione empatica, che si traduce in un sentimento di cura e di desiderio di aiutare l'altro.

L'empatia non è una dote innata statica, ma una competenza che può essere coltivata e sviluppata attraverso la pratica e la consapevolezza. Diversi fattori contribuiscono allo sviluppo dell'empatia. L'ascolto attivo è un elemento fondamentale: prestare piena attenzione a ciò che l'altro dice, sia a livello verbale che non verbale, senza interrompere o giudicare, permette di cogliere appieno il suo messaggio e il suo stato emotivo. L'osservazione del linguaggio del corpo e delle espressioni facciali fornisce ulteriori indizi sui sentimenti dell'altro.

Un altro aspetto cruciale è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, di immaginare come ci si sentirebbe nella sua situazione. Questo richiede di sospendere il proprio punto di vista e di sforzarsi di comprendere la prospettiva altrui, tenendo conto del suo background, delle sue esperienze e dei suoi valori.

La riconoscimento e la validazione delle emozioni altrui sono essenziali per dimostrare empatia. Anche se non si condivide pienamente un sentimento, riconoscere che l'altro lo sta provando e validare la sua esperienza ("Capisco che tu ti senta...") crea un senso di connessione e comprensione.

L'empatia richiede anche la capacità di comunicare la propria comprensione. Rispondere in modo sensibile e premuroso, offrire supporto e mostrare interesse per il benessere dell'altro rafforza il legame interpersonale. A volte, anche un semplice gesto di conforto o una parola di incoraggiamento possono fare la differenza.

È importante distinguere l'empatia dalla simpatia e dalla contagio emotivo. La simpatia implica un sentimento di preoccupazione per l'altro, ma non necessariamente la condivisione delle sue emozioni. Il contagio emotivo, invece, si verifica quando si "assorbono" passivamente le emozioni degli altri senza

necessariamente comprenderle appieno. L'empatia implica una comprensione attiva e una risposta consapevole alle emozioni altrui.

Sviluppare l'empatia porta numerosi benefici. A livello interpersonale, favorisce la costruzione di relazioni più profonde e significative, migliora la comunicazione, facilita la risoluzione dei conflitti e promuove la collaborazione. In ambito professionale, l'empatia è una competenza chiave per la leadership efficace, il lavoro di squadra, il servizio clienti e la negoziazione. A livello sociale, l'empatia contribuisce a creare comunità più inclusive e coese, promuovendo la comprensione e la tolleranza verso le diversità.

Coltivare l'empatia richiede un impegno continuo e la volontà di uscire dalla propria prospettiva egocentrica. Ciò può includere l'ascolto attivo di storie e esperienze diverse, la lettura di narrativa per sviluppare la capacità di immedesimazione, la partecipazione a attività di volontariato e, in generale, lo sforzo di comprendere il mondo dal punto di vista degli altri. In un mondo sempre più complesso e interconnesso, l'empatia è una competenza fondamentale per costruire un futuro più umano e compassionevole.

Pensiero creativo

Il pensiero creativo è una competenza cognitiva di alto livello che implica la capacità di generare idee nuove, originali e utili, di affrontare i problemi da prospettive inedite e di trovare soluzioni innovative che vanno oltre gli approcci convenzionali. Non è un talento misterioso riservato a pochi "geni", ma una capacità che può essere coltivata, sviluppata e applicata in tutti gli ambiti della vita, dal problem solving quotidiano all'innovazione scientifica e artistica.

Il processo del pensiero creativo spesso inizia con la definizione chiara del problema o della sfida da affrontare. Una comprensione approfondita del problema è il punto di partenza per la ricerca di soluzioni creative.

La fase successiva è la raccolta di informazioni e l'esplorazione. Questo implica l'acquisizione di conoscenze rilevanti, la ricerca di ispirazione in diverse fonti e la familiarizzazione con approcci e soluzioni esistenti, senza però lasciarsi limitare da essi.

Il cuore del pensiero creativo è la fase di generazione di idee. Questo è il momento del brainstorming, della libera associazione di idee, della sperimentazione e della combinazione di concetti apparentemente distanti. Tecniche come la mappa mentale, il pensiero laterale (o pensiero "out of the box"), la tecnica SCAMPER (Substitute, Combine, Adapt, Modify, Put to other uses, Eliminate, Reverse) e l'utilizzo di analogie e metafore possono stimolare la produzione di un ampio ventaglio di idee, senza un'iniziale valutazione critica. L'obiettivo è la quantità, nella convinzione che tra molte idee possa emergere quella veramente innovativa.

Una volta generate diverse idee, la fase successiva è la valutazione e la selezione. Questo implica l'analisi critica delle idee prodotte, considerando la loro fattibilità, la loro originalità, il loro potenziale impatto e la loro utilità nel risolvere il problema o raggiungere l'obiettivo. In questa fase, può essere utile applicare criteri specifici e coinvolgere altre persone per ottenere diverse prospettive.

La fase successiva è l'implementazione e la prototipazione. Trasformare un'idea creativa in una soluzione concreta spesso richiede la creazione di prototipi, la sperimentazione e l'iterazione. Il feedback ottenuto durante questa fase può portare a ulteriori modifiche e miglioramenti dell'idea originale.

Il pensiero creativo non è un processo lineare, ma spesso iterativo e non sequenziale. Si può passare da una fase all'altra, tornare indietro, esplorare nuove direzioni e affinare le idee nel corso del processo.

Diverse caratteristiche e atteggiamenti favoriscono il pensiero creativo. La curiosità e la mente aperta spingono a esplorare nuove idee e prospettive. La flessibilità mentale permette di passare da un'idea all'altra e di considerare diverse soluzioni. La tolleranza per l'ambiguità e l'accettazione del fallimento come parte del processo

di apprendimento incoraggiano la sperimentazione e l'assunzione di rischi. La persistenza è fondamentale per superare gli ostacoli e portare a termine le idee creative. La capacità di fare connessioni tra concetti apparentemente non correlati è un segno distintivo del pensiero creativo.

L'ambiente gioca un ruolo importante nel promuovere la creatività. Un ambiente che incoraggia la sperimentazione, la collaborazione, la diversità di pensiero e la libertà di esprimere idee, senza timore di giudizio, favorisce l'emergere di soluzioni creative.

Coltivare il pensiero creativo richiede pratica e l'adozione di abitudini che stimolano l'immaginazione e la generazione di nuove idee. Ciò può includere la lettura di libri e articoli su argomenti diversi, l'esposizione a nuove esperienze, la partecipazione a attività artistiche, il gioco e il tempo dedicato alla riflessione e al "pensiero ozioso".

In un mondo in rapido cambiamento e sempre più complesso, il pensiero creativo è una competenza sempre più apprezzata e richiesta in tutti i settori. La capacità di innovare, di trovare soluzioni originali a sfide inedite e di adattarsi ai cambiamenti è fondamentale per il successo individuale e collettivo. Sviluppare il proprio pensiero creativo è un investimento nel futuro e un modo per dare un contributo unico e significativo al mondo.

7 semplici passi per creare il tuo piano di crescita personale

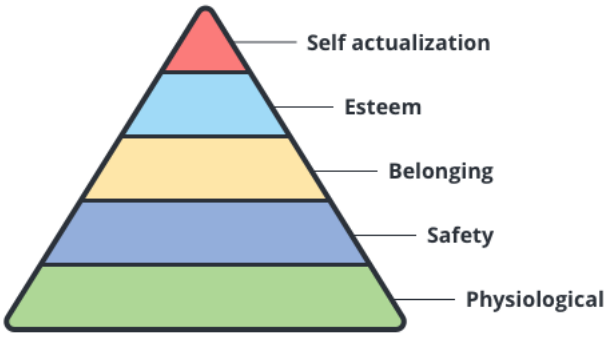
Mangia sano, sii in forma, ricevi una promozione – la maggior parte di noi ha ambiti, nelle quali vorrebbe migliorare. Ma perché ci costa così tanto a raggiungere i nostri obiettivi?

Non è solo il fatto della mancanza della forza di volontà. Ciò che manca alla maggior parte delle persone è un piano chiaro per sviluppare se stessi. I "come" e i "perché" che li condurranno lungo questa via – anche quando l'entusiasmo iniziale non ci sarà più.

> "*Senza impegno ci saranno solo promesse e speranze, ma niente piani.*"
>
> *Peter Drucker*

Per definizione, un piano di crescita personale, è "il processo di creare un piano d'azione basato su consapevolezza, valori, riflessione, definire obiettivi e pianificare lo sviluppo personale nell'ambito professionale, dell'istruzione, delle relazioni e dell'automiglioramento."

Perciò la crescita personale si riferisce a varie dimensioni della nostra vita e può essere d'aiuto sia nelle questioni private che professionali. Secondo la gerarchia dei bisogni di Maslow, l'autorealizzazione costruisce la forma più alta della realizzazione personale, l'ultimo passo per raggiungere il tuo intero potenziale.



Un piano di crescita personale ti aiuterà a raggiungere la visione che hai su te stesso. In più, è qualcosa che interesserà sicuramente anche il tuo (futuro) datore di lavoro. Farai crescere il tuo inserimento professionale creando un piano dettagliato per il tuo proprio sviluppo. Potrà fornirti la risposta solida alla

domanda stereotipata '*Dove ti vedi fra 5 anni?*'.

Allora come si crea un piano di crescita personale? Questo è il procedimento suddiviso in 7 passi.

1 Sviluppa la tua visione

Inizia il tuo percorso con la fine in mente. In chi o in che cosa vuoi trasformarti? Forse potresti avere solo una vaga idea, ma aiuta a definirlo ed elaborarlo su carta. Questo ti farà pensare cosa *serve* attualmente, per arrivarci.

Conosciamo le dichiarazioni d'intenti delle aziende. Aiutano a guidarle lungo la loro via e mostrano in poche parole cosa le aziende rappresentano, o meglio, qual è il loro scopo.

Ma sono preziose anche per lo sviluppo personale. Secondo Roy Baumeister, psicologo presso l'università di Florida State, stabilire la tua motivazione per il tuo processo di crescita è fondamentale per il tuo successo.

Vedrai le tue azioni come pezzi di una grande immagine / un grande puzzle. Questo ti aiuterà più tardi nella realizzazione, quando i passi necessari appariranno come *scelte* coscienti e non come compiti. La tua dichiarazione d'intenti riassume la ragione per la quale tu lo stai facendo.

Il processo di creazione richiede un'analisi introspettiva di te stesso. Le domande seguenti possono guidarti a trovare la tua dichiarazione d'intenti:

- *Qual è il tuo scopo?*
- *Che persona vorresti essere?*
- *Cosa ti appassiona?*
- *Quali sono i tuoi valori?*
- *Cosa ti rende speciale?*
- *Cosa ti ispira?*

Dichiarazione d'intenti: *Uso la mia capacità di creatività e di scrittura per aiutare le startups a crescere tramite Digital Marketing.*

Cerca di rendere la tua visione dinamica invece di statica. Questo previene che tu possa cadere in un buco nero dopo che è svanita l'euforia per aver raggiunto i tuoi obiettivi. La dichiarazione summenzionata non è mai finita. Ci sono sempre modi per crescere.

Questo articolo di Fast Company è una buona fonte per esplorare la dichiarazione d'intenti personale e trovare la propria strada.

DENISE MORRISON, CEO OF CAMPBELL SOUP COMPANY

“To serve as a leader, live a balanced life, and apply ethical principles to make a significant difference.”

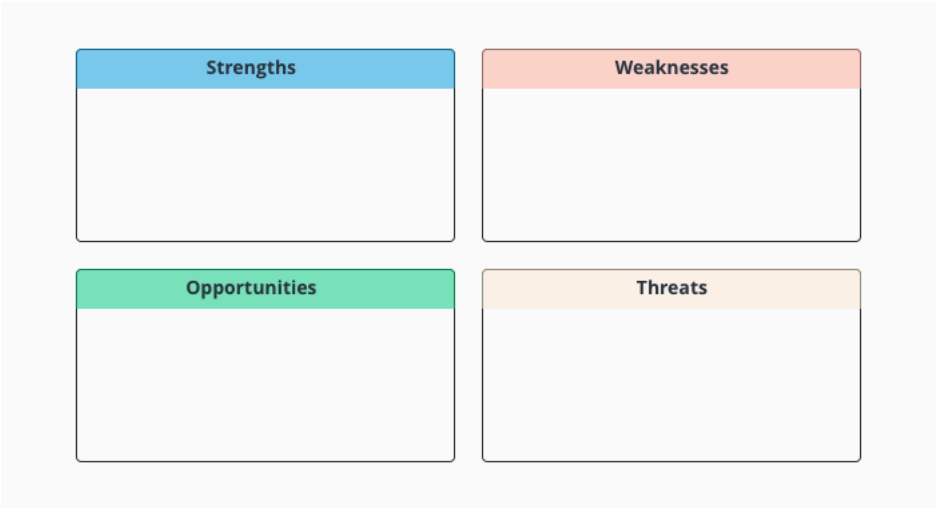
OPRAH WINFREY, FOUNDER OF OWN, THE OPRAH WINFREY NETWORK

“To be a teacher. And to be known for inspiring my students to be more than they thought they could be.”

2 Verifica di realtà

Dopo aver scelto la tua destinazione, guarda dove ti trovi in questo momento. Come indica la definizione, un piano di crescita personale richiede riflessione e auto-consapevolezza. E in quantità. Per decidere come arrivare da A a B e su quali ambiti focalizzarsi dovresti sapere la tua posizione attuale. Quali sono le tue capacità? Cosa c’è nello spazio tra te e la tua visione?

Può essere d’aiuto applicare una struttura che le aziende usano come guida strategica: l'analisi SWOT. È una struttura stupenda per poter capire sia le tue capacità interne (punti di forza & punti di debolezza) sia gli elementi esterni (opportunità & minacce). In questo articolo, Jodie Shaw descrive il processo della creazione di un’analisi SWOT personale.



Valutare questi tipi di informazione e prendere coscienza di tutte le tue abilità è fondamentale per affrontare i prossimi passi nel tuo piano di crescita personale.

3 Crea pietre miliari

Adesso che sai dove sei e dove vorresti arrivare, è tempo di definire le pietre miliari (milestones) sul tuo percorso. Per definizione, una pietra miliare è un "evento pianificato che indica la realizzazione di un importante evento di un progetto".

Per definire le tue pietre miliari, segui la tecnica SMART in modo che siano..

- specifiche (specific)
- valutabili (measurable)
- raggiungibili (assignable)
- realistiche (realistic)
- con scadenze precise (time-related)

Una pietra miliare di una persona sovrappeso che vuole essere sportiva potrebbe essere "*correre la maratona di New York*"; una di una persona che vuole avere un'educazione migliore potrebbe essere "*fare un master*". Per garantire una crescita, non dovrebbe essere solo una sfida, ma altamente ambiziosa. Cerca di raggiungere i tuoi limiti.

Basato sull'esempio della dichiarazione d'intento summenzionata, la relativa pietra miliare potrebbe essere:

Pietra miliare: *Scrivere 1 articolo per un prestigioso blog aziendale.*

Ma probabilmente la pietra miliare è troppo distante. Per raggiungerla, sarebbe necessario migliorare molto la capacità di scrittura. Questo lo si otterrà praticando e imparando, così che una pietra miliare precedente potrebbe essere:

Pietra miliare: *Scrivere 10 articoli per un buon blog aziendale.*

Un altro vantaggio delle pietre miliari è che ti permettono di raggiungere e festeggiare le piccole vittorie lungo la strada, le quali ti motiveranno.

4 Trova abitudini di sostegno

Fino a questo punto, tante persone riescono a costruire un piano semplificato nella loro mente – soprattutto per l'anno nuovo… Ma è proprio qui che la maggior parte si ferma, condannando le loro buone intenzioni ad uno stato di incertezza. Avere pietre miliari, non vuol dire automaticamente sapere da dove iniziare, come raggiungerle o quanto tempo ti costerà.

> ***Mira alle cose grandi. Ma le cose grandi non nascono sempre da passi drammatici. Spesso nasce da passi piccoli e persistenti.***
>
> ***Sim B. Sitkin***

Hai bisogno di abitudini di sostegno che ti avvicineranno alla tua meta. Un'abitudine di sostegno verso la pietra miliare di scrivere 10 articoli per un buon blog aziendale potrebbe essere per esempio, scrivere 500 parole al giorno. Un'altra potrebbe essere leggere 15 pagine di un libro rilevante al giorno (p.e. *100 Ways to Improve Your Writing*). Non aggiungere troppe abitudini di sostegno al tuo piano; focalizzati su un'abitudine alla volta.

I benefici delle abitudini di sostegno li vedrai in diversi modi. Per prima cosa ti costringeranno a dividere le tue pietre miliari in azioni specifiche. Secondariamente, dato che le attività si ripeteranno e diventeranno abitudini, saranno una cosa spontanea. Una volta che avrai formato un'abitudine di sostegno, potrai procedere con la successiva.

5 Definisci i tuoi 'No'

Posti di lavoro moderni sono pieni di distrazioni. Sai bene che certe cose ti rubano la produttività, come scorrere nella cronologia di Facebook o andare al bar se hai voglia di fare due chiacchiere, ecc. Comunque, spesso sottovalutiamo *quanto* tempo spendiamo veramente facendole.

E poi ci sono altre attività, delle quali non sai, che disturbano il tuo flusso di lavoro e che a prima vista sembrano essere produttive p.e. Controllare le tue mail) o accadono inconsciamente (p.e. saltare avanti e indietro tra le schede aperte).

> "***La ragione è semplice: Ciò che non fai, determina ciò che puoi fare."***
>
> ***Tim Ferris***

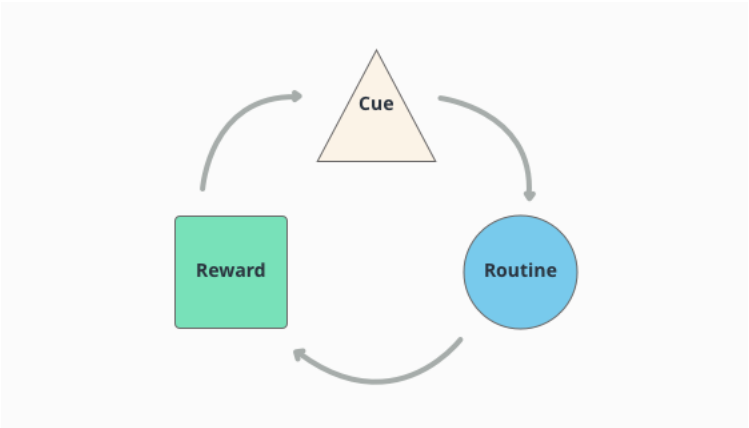
Se crei il tuo piano di crescita personale, invece di focalizzarti solamente su ciò che vuoi fare, guarda il processo al contrario. Ricordati di ciò che non vuoi fare per costruire una lista con cose 'da evitare'. Per esempio:

- *Avere troppe schede aperte*
- *Interrompere le mattinate con delle riunioni*
- *Controllare i social media più volte al giorno*
- *Notifiche di Slack attive*

- *Avere il cellulare sulla scrivania*
- *Controllare le mail e rispondere appena le ricevo*
- ...

6 Stabilisci spunti, premi & punizioni

Come abbiamo visto, una pietra miliare può servire come valido motivatore. Questo è una forma di motivazione intrinseca, l'obiettivo generale per il quale lo fai. Ma ti servirebbe anche qualcosa di più pratico che ti faccia aderire al tuo processo: un sistema di spunti e premi.



Pensa agli spunti come a dei GPS che ti conducono lungo la via, dicendoti dove devi andare. Il beneficio ha due effetti:

1. Libera risorse mentali. Non devi ricordarti di tutte le attività, ma potrai focalizzarti sulla loro esecuzione.
2. Promuove la crescita di nuove abitudini cambiando il comportamento in una routine. Così l'esecuzione verrà più naturalmente.

   Per esempio, se il tuo obiettivo è di diventare fit, puoi portare la tua borsa da sport al lavoro (*spunto*) per ricordarti della tua attività programmata. Potrebbe anche essere utile usare le notificazioni del calendario come ricordo. Tutto ciò che ti aiuti a togliere il pensiero dalla mente, perché tu non debba pensarci.

Il classico metodo 'del bastone e della carota' è l'altra faccia della stessa medaglia. Per far sì che i tuoi obiettivi colpiscono il bersaglio, hai anche bisogno di una serie di premi e punizioni pronti. Se si tratta di seguire i nostri piani, non siamo molto diversi dai porcellini d'india. I premi sono importanti per mantenere la motivazione e stabilire nuovi comportamenti.

Se hai raggiunto il tuo obiettivo, premiati. Premi possibili possono essere di andare a giocare a calcio con i tuoi colleghi, dopo che hai completato il compito per la tua giornata, controllare Instagram per 10 minuti, prenderti cura di te con un pezzo di cioccolata svizzera, fare due chiacchiere davanti al distributore

d'acqua, ecc.

E se non ce l'hai fatta? Beh, ora dovrai usare il bastone. Se oggi non scrivi 500 parole, dovrai rimediare e scriverne 1000 domani. Se non lavori, niente cioccolata per te. Hai capito il senso?

Siamo tutti diversi e perciò anche gli spunti e i premi. Prova a capire cosa ti motiva e dai il 110 % per il tuo progetto di crescita.

7 Pianifica revisioni

Potrai solamente seguire la *valutazione* dei processi che sono necessari, se crei degli obiettivi. Per esempio, se la tua pietra miliare era di perdere 10 chili in sei mesi, e il tuo peso non è cambiato dopo la metà del tempo (tre mesi), dovresti considerare di cambiare l'approccio, p.e. esercitarti quattro volte alla settimana invece di due, o ridurre i carboidrati dalla tua dieta.

Usando un'altra perla di saggezza di Peter Drucker: "*Non puoi gestire ciò che non misuri*". In altre parole, per sapere se il tuo piano sta funzionando, dovrai misurare i tuoi progressi. Misurare aiuta a prenderti le tue responsabilità e rivela punti deboli nel tuo piano.

Se vedi, che certe cose non stanno funzionando o che stai sbagliando dei passi nel tuo piano, dovrai ritornare indietro e modificare l'impostazione. Considera il tuo piano di crescita personale come una cosa che vive e respira e che potrai adattare in qualsiasi momento risulti necessario. Strumenti di gestione digitale come Asana, Trello, o Evernote sono utili dato che ti offrono la possibilità di fare modifiche facilmente.

Sul lavoro, può essere utile avere revisioni di feedback periodiche con il proprio team leader, per assicurarci che il nostro progetto stia andando nella direzione giusta e che riusciamo a cambiare rotta in tempo, se necessario. Tratta il tuo piano di crescita come tratti un progetto a lavoro. Chi l'ha detto che non puoi avere un meeting con te stesso? Riservati una data fissa per le tue revisioni, diciamo, ogni mese 30 minuti, dove ti focalizzi solamente a valutare il tuo processo e anticipare i tuoi prossimi passi.

In queste revisioni dovresti porti le seguenti domande:

- *Cosa ha funzionato bene?*
- *Cosa ho finito e mi rende fiero/a?*
- *Dove sto facendo fatica?*
- *Dove mi trovo con i miei obiettivi a lungo termine?*
- *Su cosa mi voglio focalizzare nei prossimi mesi?*

In base alle tue risposte, avrai la possibilità di modificare il tuo piano. Anche prenderti del tempo per guardare il processo ti farà visualizzare meglio il tuo processo di crescita, rafforzando la tua motivazione.

A parte tutto, potrai solo andare alla grande nel tuo progetto di crescita personale, se agisci. Un musicista migliora la sua tecnica tramite una pratica costante – non solo pensando alle composizioni. I giovani genitori svolgono il ruolo di crescere i loro figli occupandosi ogni giorno di loro – non solo leggendo riviste da genitori.

Ad un certo punto, devi smettere di pianificare e iniziare a fare. Qual è il tuo prossimo progetto?

AUTORE **Tamina Steil**

https://www.userlike.com/it/blog/piano-di-crescita-personale#:~:text=Per%20definizione%20%2C%20un%20piano%20di,di%20relazioni%20e%20del%20automiglioramento.%E2%80%9D