



SOFT SKILLS

(Gestione del cambiamento)

San Donato (Presenza), 14 Dicembre 2021



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

“Gian Piero Profumi”

26° anno - ANNO ACCADEMICO 2021-2022

Luca Bicchierini

lbicchierini@hotmail.com



CORSO SULLE SOFT SKILLS

- **Soft Skills**
- **OBIETTIVI:** Quello delle soft skills è un tema estremamente attuale, sviluppato soprattutto in ambito aziendale, ma trattandosi delle cosiddette competenze trasversali sviluppano delle particolari abilità e competenza di un soggetto propedeutiche all'interazione efficace e produttiva con gli altri, sia sul posto di lavoro che al di fuori di esso, in ogni contesto relazionale.
- **TEMA:** Sviluppo di quelle **competenze personali** più indefinite e trasversali, che possono riguardare la comunicazione e le doti relazionali, migliorando l'autostima.
- **DOCENTE:** Luca Bicchierini, libero professionista, consulente e formatore

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
"Gian Piero Profumi"

26° anno - ANNO ACCADEMICO 2021-2022

CORSO SULLE SOFT SKILLS

- **LEZIONI:** 5 lezioni da 1,5 ore in Presenza – 9.11.2020 (1) - 16.11.2020(2) - 23.11.2020(3) - 30.11.2020(4) - 14.12.2020(5)

- 1) Comunicazione efficace
- 2) Leadership
- 3) Team Building
- 4) Parlare in pubblico
- 5) Gestione del cambiamento

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

“Gian Piero Profumi”

26° anno - ANNO ACCADEMICO 2021-2022

Cambiamento

Ultima chiamata - Meadows: Cross Your Arms



<https://www.youtube.com/watch?v=jm9vxWX-9qA>

- Il cambiamento è possibile
- All'inizio si fanno errori
- All'inizio è scomodo



**In una realtà dove tutto
cambia ad una velocità
sempre superiore, Quale
dote è di grande aiuto?**

La creatività

La gestione del cambiamento

Sono possibili due visioni, due ottiche dalle quali possiamo analizzare il cambiamento.

- **OTTICA PERSONALE (dalla parte di chi deve affrontarlo)**
- **OTTICA MANAGERIALE (dalla parte di chi deve attuarlo)**

La velocità del cambiamento

Quello che caratterizza gli scenari economico-sociali attuali, sono i cambiamenti e la velocità alla quale si manifestano.

Sembrano emergere delle difficoltà legate all'incapacità che abbiamo, come esseri umani, di adeguarci in modo sintonico a tali cambiamenti. Questo è sicuramente fonte di stress per gli individui, ma pone anche problemi di governo e di malessere per le organizzazioni.

La velocità del cambiamento

“Questo è il guaio” esclamò Edoardo; “ora non si può imparare nulla che valga per tutta la vita. I nostri avi si attenevano all’istruzione ricevuta in gioventù; ora invece dobbiamo rifarci da capo ogni cinque anni, se non vogliamo essere assolutamente fuor di moda.”

W. Goethe “Le affinità elettive.” 1809

Come viviamo il cambiamento



Di fronte ai cambiamenti spesso siamo resistenti, facciamo fatica a cambiare e ci illudiamo che forse non avverranno o che comunque non saranno così rapidi.



La velocità del cambiamento

Immaginate che sulla sponda di un lago compaia un'alga, e che ogni mese questa raddoppi la sua estensione; gli abitanti della sponda opposta rischiano di preoccuparsi quando è ormai troppo tardi.



Gestire il cambiamento

Non posso certo dire che sarà meglio quando sarà diverso, ma posso dire: è necessario che cambi, se deve migliorare

G.C. Lichtemberg : Libretto di consolazione

Supponiamo che al mattino due diverse persone inizino la giornata con una contrarietà:

- la prima può pensare che si tratti di una giornata sfortunata o che non è in gran forma; i suoi comportamenti, quindi, saranno improntati alla massima cautela
- la seconda può pensare che statisticamente capita una contrarietà al giorno e conseguentemente la sua giornata sarà più improntata al *rischio* giornaliero



Il nostro comportamento in risposta agli eventi è condizionato dalla nostra percezione e dal nostro pensiero; da questo deriva che noi possiamo affrontare gli eventi in due modi:

- **APPROCCIO OTTIMISTICO**
- **APPROCCIO PESSIMISTICO**

OTTIMISMO

Non è una qualità individuale innata, è una disposizione ad interpretare gli eventi.

IMPOTENZA APPRESA

E' la reazione di rinuncia che segue al credere che qualsiasi cosa tu possa fare non è importante.

STILE ESPLICATIVO

STILE ESPLICATIVO: E' il modo in cui abitualmente spieghi a te stesso perché accadono gli eventi.

E' dal tipo di spiegazione che diamo agli eventi che deriva la convinzione di poter esercitare un qualche controllo su di essi.

STILE ESPLICATIVO

Per capire meglio lo stile esplicativo per allenarci a modificarlo, se lo desideriamo, lo analizzeremo secondo queste componenti.

PERVASIVITA'

PERMANENZA

PERSONALIZZAZIONE

SPERANZA

DISPERAZIONE

STILE ESPLICATIVO

PERVASIVITA'

E' la tendenza ad estendere ad altri ambiti della vita, successi od insuccessi.

STILE ESPLICATIVO

PERMANENZA

E' la tendenza a credere che le cause degli eventi negativi/positivi, possano durare nel tempo oppure no.

STILE ESPLICATIVO

PERSONALIZZAZIONE

E' l'idea che successi ed insuccessi,
dipendano significativamente
dalle nostre azioni.

STILE ESPLICATIVO

SPERANZA

Trovare cause temporanee e specifiche alle avversità, è l'arte della speranza.

STILE ESPLICATIVO

DISPERAZIONE

Attribuire cause permanenti ed universali alle avversità della vita, è tipico della disperazione.

STILE ESPLICATIVO PESSIMISTICO

È colpa mia, durerà
per sempre, andrà
tutto in rovina.



STILE ESPLICATIVO OTTIMISTICO

È colpa delle
circostanze, passerà
presto, del resto ci
sono molte cose nella
vita.



IL PESSIMISMO

- Favorisce la depressione
- Induce all'inerzia piuttosto che all'azione, quando si deve affrontare un'avversità
- Genera sentimenti negativi (tristezza, ansia, preoccupazione...)
- E' una sorta di profezia che si auto-adempie
- Si associa ad un debole stato di salute
- Trasforma un'avversità in disastro, un disastro in catastrofe

Il pessimismo è importante per valutare accuratamente la realtà

L'OTTIMISMO

- Fa ammalare di meno
- Allunga la durata della vita
- Permette una migliore performance a scuola e nel lavoro
- Fa più ricca la vita di relazione

L'ottimismo è il motore dello sviluppo
nell'evoluzione della specie

L'OTTIMISMO E IL LAVORO

Le professioni dove occorre avere uno stile esplicativo ottimistico sono:

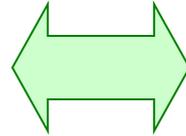
- vendite
- ruoli di intermediazione
- pubbliche relazioni
- lavori altamente competitivi
- lavori creativi
- lavori a rischio di burn out

IL PESSIMISMO E IL LAVORO

Le professioni dove è meglio avere uno stile esplicativo pessimistico sono:

- ingegneria progettazione
- amministrazione controlli dei costi
- stipulazione dei contratti
- il campo della sicurezza
- controllo della qualità
- statistica rapporti tecnici

L'OTTIMISMO



IL PESSIMISMO

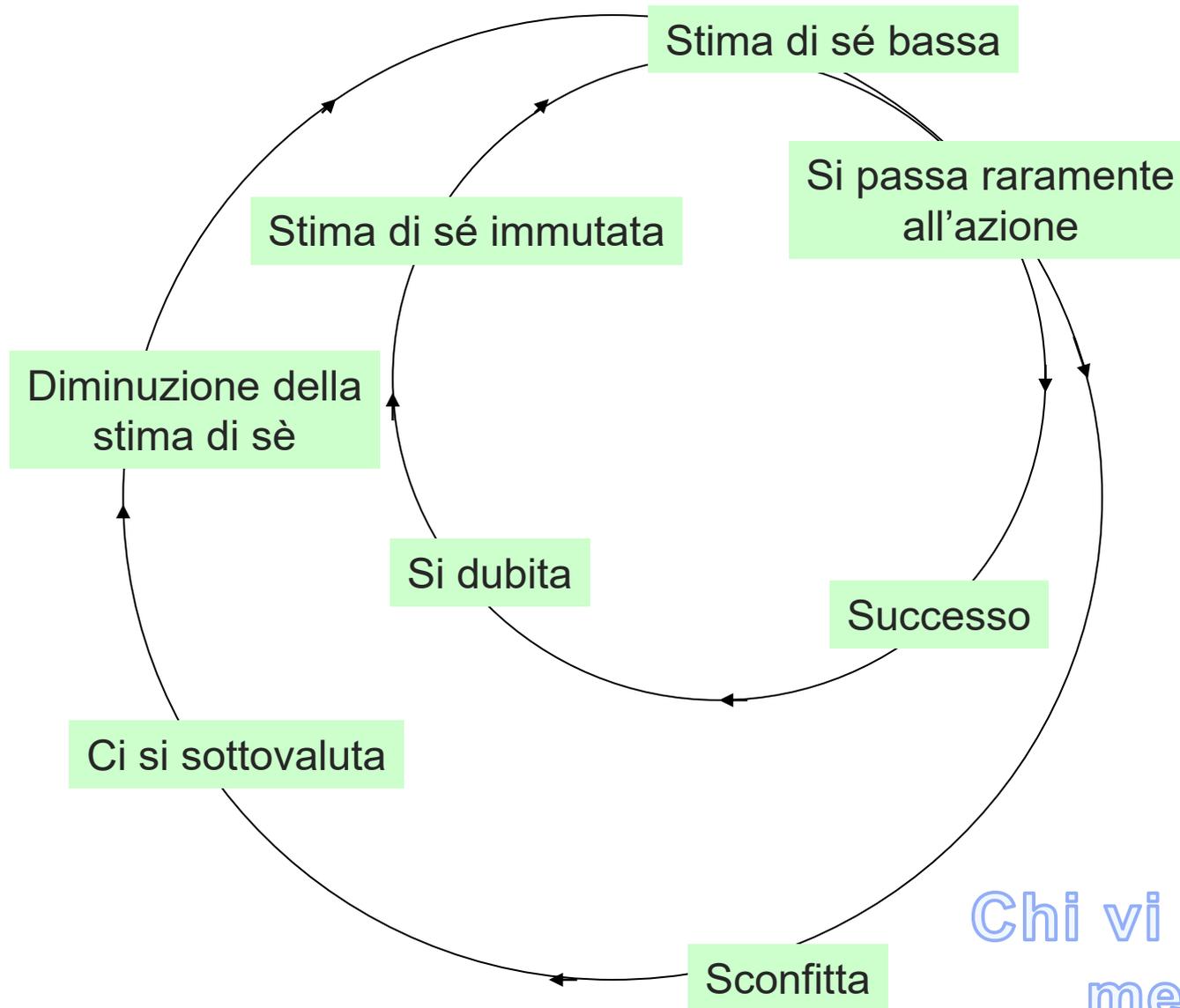
Il genio dell'evoluzione sta nella tensione dinamica tra l'ottimismo e il pessimismo e nel modo in cui continuamente e reciprocamente si correggono

Possiamo imparare a scegliere l'ottimismo il più delle volte, ma anche ad ascoltare il pessimismo quando è giustificato

UNA BREVE PAUSA

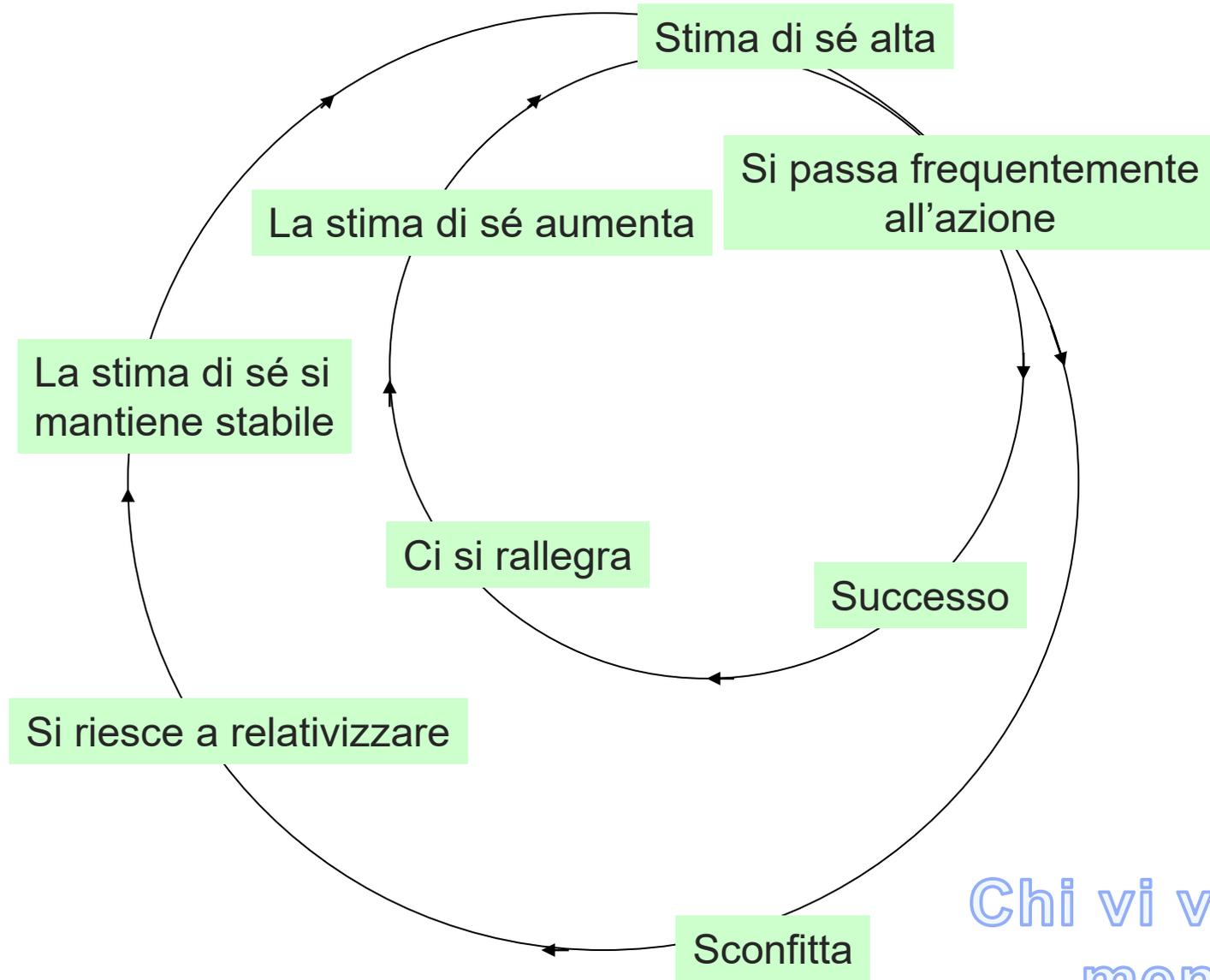


IL CIRCUITO DELLA STIMA DI SE' BASSA



Chi vi viene in mente?

IL CIRCUITO DELLA STIMA DI SE' ALTA

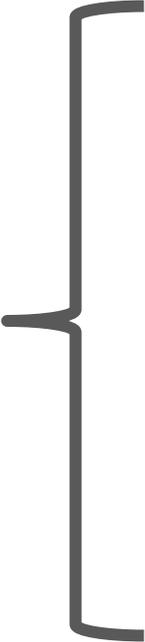


Chi vi viene in mente?

INTERVENTO SUL PENSIERO RICORRENTE

1) DISTRAZIONE

2) DISCUSSIONE



- Prove

- Alternative

- Implicazioni

- Utilità

INTERVENTO SUL PENSIERO RICORRENTE

PROVE

ALTERNATIVE

IMPLICAZIONI

UTILITA'

LA DISCUSSIONE

La tecnica che ci consente di non subire il pensiero ricorrente, ma di modificarlo, passa attraverso 4 passi.

PROVE

- I dati su cui basiamo il nostro ragionamento sono veri
- La fonte da cui li abbiamo presi è credibile
- Siamo sicuri di averli compresi correttamente
- Sono ancora validi
- Con quale criterio li valutiamo

ALTERNATIVE

Fossero anche veri i presupposti su quali basiamo il nostro ragionamento, non esistono cause alternative che possono spiegare questa situazione?

Siamo sicuri che altri non possano fornire versioni differenti rispetto alle nostre?

IMPLICAZIONI

Le conseguenze che traggio dal mio ragionamento, sono proprio vere ed univoche?

Queste conseguenze saranno così per sempre?

UTILITA'

Anche se tutti i presupposti del nostro ragionamento sono giusti, è utile per noi pensarci?

Serve a qualcosa, ci aiuta?



L'ottimismo appreso non funziona attraverso una “positività” ingiustificata verso il mondo, ma attraverso il potere del pensiero “non negativo”.

Rendere il migliore possibile ogni istante della vita, da qualsiasi mano del destino ci sia inviato: in ciò consiste l'arte del vivere

Eraclito

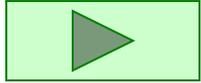
Persistenza - Cambiamento

Possiamo sperimentare due tipi di cambiamento.

CAMBIAMENTO

1. ALL'INTERNO DEL SISTEMA
2. CAMBIA LE REGOLE DEL SISTEMA

PRATICA DEL CAMBIAMENTO



Chiara definizione del problema in termini concreti



Analisi delle soluzioni finora tentate



Chiara definizione del cambiamento concreto da effettuare



Formulazione e messa in atto di un piano per provocare tale cambiamento

PRATICA DEL CAMBIAMENTO

RISTRUTTURARE: Significa dare una nuova struttura alla visione del mondo concettuale ed emozionale, in modo da affrontare la situazione, anziché eluderla, perché il nuovo modo di guardare la realtà ne ha mutato completamente il senso

“ Non sono le cose in se stesse a preoccuparci, ma le opinioni che ci facciamo di esse “

PRATICA DEL CAMBIAMENTO

Il processo di ristrutturazione dipende dalle immagini mentali, frutto di ciò che noi crediamo, i nostri pensieri, le nostre interpretazioni

Eeguire una nuova azione non è più difficile che deciderla

PRATICA DEL CAMBIAMENTO

Fatevi un'immagine di ciò che vorreste essere e di quel che vorreste avere, partite dal presupposto che tali cose sono realizzabili e fate sorgere in voi un profondo desiderio per esse, entusiasmandovene.

Dovremmo cercare di assomigliare di più a quell'uomo a cui venne chiesto se sapeva suonare il piano.

“NON SO” rispose.

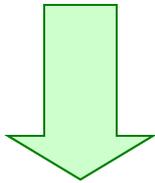
“COSA INTENDETE CON ‘NON SO’ ?”.

“NON HO MAI PROVATO”.



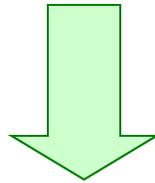
Difficoltà di implementazione dei cambiamenti

NON VOGLIO



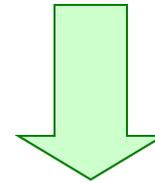
OPPOSIZIONI

NON SO FARE



APPRENDIMENTO

NON POSSO



ORGANIZZAZIONE



La mappa del cambiamento

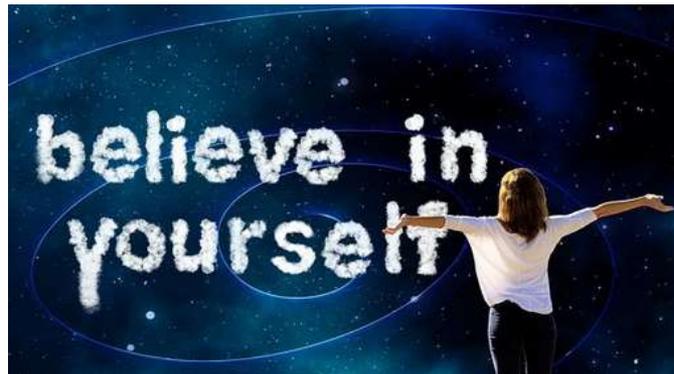
Diagnosi dei gap da coprire in termini di competenze distintive dalla situazione attuale a quella futura.

COMPETENZE	OGGI	DOMANI
Conoscenze		
Capacità		
Comportamenti		
Orientamenti/valori		

La pratica del cambaimento

Per sentirsi a proprio agio con i cambiamenti, occorre prima di tutto **sentirsi a proprio agio con se stessi**.

Ci sentiremo molto meno minacciati dalle cose che ci stanno attorno, perché avremo la sicurezza di riuscire a padroneggiare qualsiasi novità.



GRAZIE DELLA PARTECIPAZIONE E AL PROSSIMO CORSO

LUCA



Consigli di lettura:

Ho cambiato vita: Storie di chi ce l'ha fatta – Serena Zoli – Edizioni San Paolo
Ora che posso: 300 indirizzi per non mandare in pensione la voglia di fare –
Massimo Acanfora – Terre di mezzo editore