

PROPENSIONE AL CAMBIAMENTO

ANALISI COSTI/BENEFICI: LE FASI DEL CAMBIAMENTO.

COME AFFRONTARE POSITIVAMENTE IL CAMBIAMENTO

CHI SONO...

- Laureata all'Università di Milano in Lingue e Letterature Straniere nel 2000, dopo una breve esperienza nel Marketing in una società di Home Entertainment, entro in Page Group come consulente. Nel 2006 sono in Ermenegildo Zegna, nella sede principale in Svizzera, prima come HR Specialist poi come HR Manager per due stabilimenti produttivi, infine come Training Manager. Nel 2011 torno alla consulenza in LWP a Lugano, dal 2014 a fine 2017 sono in ABB Schweiz come Talent Partner: ricerca, sviluppo e formazione di talenti per le due società di ABB Svizzera in Ticino, Trasfor SA e ABB Power Protection.
- Master in Business Coaching, Technician in PNL *ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo, noi stessi diventiamo qualcosa di nuovo*



IL CAMBIAMENTO

Non c'è nulla di immutabile tranne l'esigenza di cambiare

(Eraclito)

Cosa significa cambiare?

Delirare: dal latino «uscire dal solco»...

da sempre **cambiare** significa modificare una strada sicura e percorsa da tempo, nota, conosciuta. Chi cambiava qualcosa era considerato un rivoluzionario? Un temerario? A volte una strega da mettere al rogo

IL CAMBIAMENTO

Il cambiamento è una competenza che va coltivata partendo dall'analisi dei micro comportamenti e la nostra attitudine a non modificarli mai.

- Che cos'è un micro comportamento?
 - esempi di micro comportamenti ripetuti all'infinito che creano rigidità e abitudine e conseguente resistenza alla novità
- Si può influire sul passato cercando di cambiare un contesto, scardinare un paradigma?
 - il potere della visualizzazione e del cambio di schema

COSA E COME

IL CAMBIAMENTO

- Il nostro cervello AMA le **abitudini: che siano utili o poco vantaggiose, creano una dipendenza difficile da interrompere**
- É importante capire che una abitudine, per quanto poco funzionale sia, soddisfa comunque un *bisogno*, che dovrà essere soddisfatto in un modo o nell'altro.
- Cosa c'è alla base del bisogno? Che cosa non vogliamo abbandonare?

Giochiamo! Analisi costi e benefici

COSTI E BENEFICI

IL CAMBIAMENTO

- Andare a correre la mattina presto...

- Costi:

- - svegliarsi al mattino presto
- - dormire un'ora di meno
- - non avere abbastanza tempo per fare colazione
- - passare meno tempo con i bambini
- FATICA...

- Benefici:

- bruciare calorie
- vedere l'alba
- bere un centrifugato al volo
- portare le brioches alla famiglia

- BENESSERE...

INDIVIDUARE IL BISOGNO

IL CAMBIAMENTO

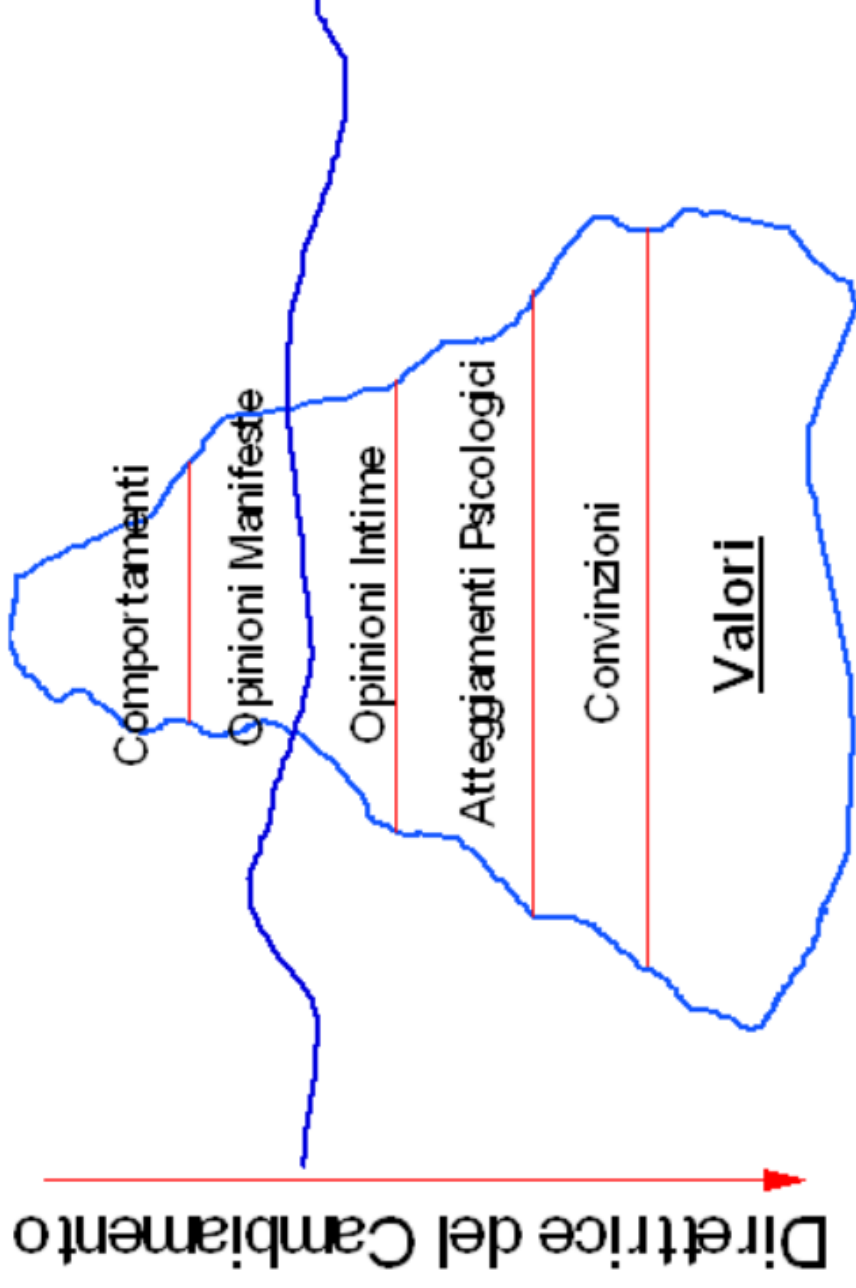
Quando evitiamo di modificare un'abitudine, un comportamento, alla base della nostra decisione c'è la necessità (non sempre corretta) di **salvaguardare un bisogno**.

*Tuttavia ciò che desideriamo non sempre è un bisogno, dunque sta a noi capire cosa taccia la paura di cambiare. **La soddisfazione di un bisogno recondito, la sua salvaguardia a volte ci immobilizza portandoci a non seguire il flusso.***

Il palazzo dentro di noi.....



L'iceberg dei comportamenti



UN OBIETTIVO RAGGIUNTO.... QUANDO E COME?

IL CAMBIAMENTO

Secondo la teoria dell'iceberg c'è una grande differenza (nonché una grande distanza) fra il modificare un comportamento o un valore. I **Valori** sono i nostri «intoccabili» inquilini del piano attico, se metaforicamente parlassimo di noi come di un palazzo o sono la base, appunto, del grande iceberg. Se nel cambiare qualcosa di noi o della nostra vita si intacca uno di questi componenti essenziali della struttura, è naturale che il cambiamento non si compia.

Quanto invece è più semplice agire su un'opinione manifesta? Quanto sul comportamento superficiale?



**DUNQUE, SALVATO
IL VALORE
(POSITIVO...)
PONIAMOCI
L'OBIETTIVO DI
CAMBIARE IN
MODO EFFICACE
RICORDANDOCI
QUANDO UN
NOSTRO
PROPOSITO E'
DIVENUTO UN
OBIETTIVO
REALMENTE
RAGGIUNTO**



COME... NON FARE

IL CAMBIAMENTO

Devo imparare il tedesco altrimenti **non** mi assume **nessuno**

Devo cambiare atteggiamento devo essere piu' socievole

Se io non cambio lui **non mi vorrà più, bisogna** che io faccia qualcosa

Si attuerà il cambiamento?



COME... NON FARE

IL CAMBIAMENTO

Devo imparare il tedesco altrimenti **non** mi assume **nessuno**

- La struttura superficiale espressa da questa forma di generalizzazione implica spesso regole che le persone hanno elaborato. Frasi come ad esempio: “Devo essere buono con le persone” implicano spesso delle credenze e convinzioni che possono rivelarsi disfunzionali per la persona. In questo caso sarebbe importante chiedersi che cosa accadrebbe se non fossimo buoni... Cioè conoscere la reale portata delle conseguenze che si avrebbero nel caso che la persona non riuscisse a fare ciò che dichiara.
- Operatori modali di necessità = **devo, non devo, bisogna, è necessario**

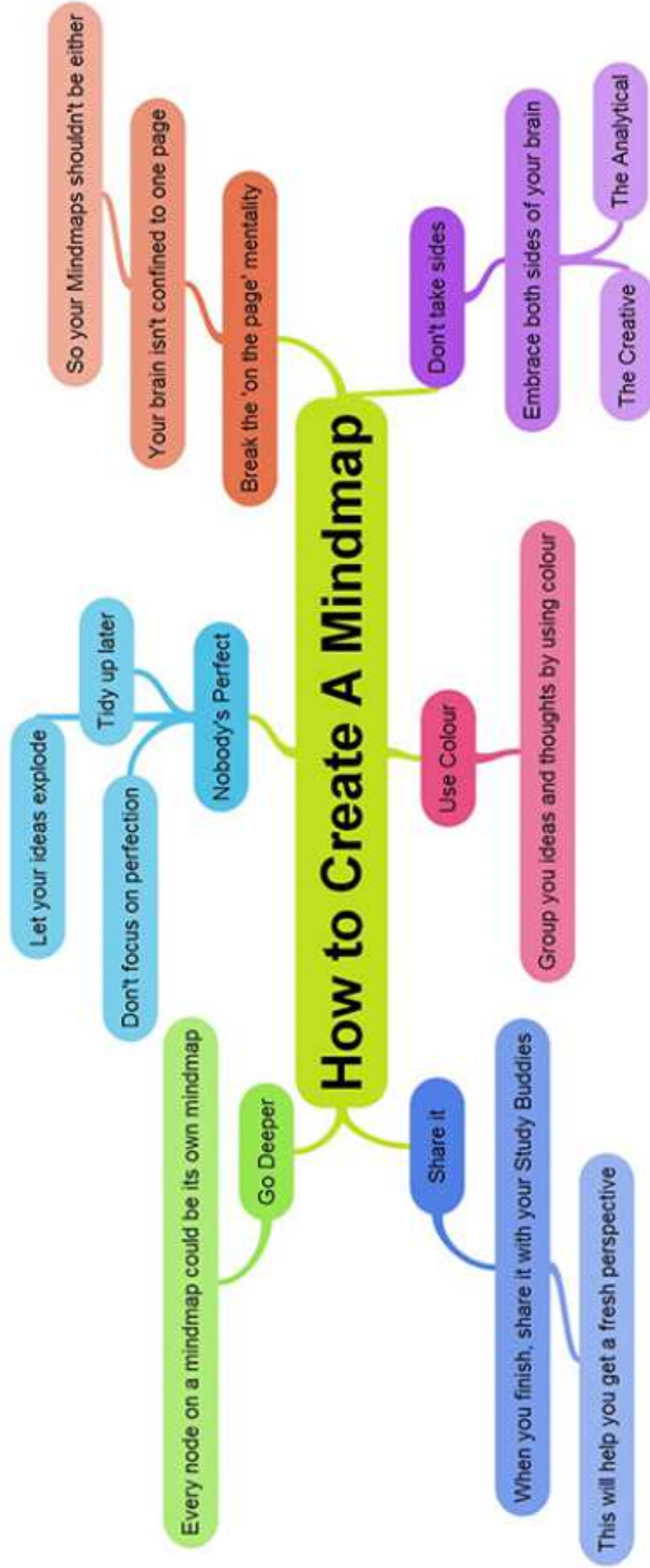
Voglio imparare il tedesco, domani chiamo la scuola xx, lunedì' prossimo vado alla prima lezione, informo il mio responsabile del corso

PRESUPPOSTO, PERFORMATIVO MANCANTE, OPERATORI MODALI

IL CAMBIAMENTO

Se io non cambio lui **non mi vorrà piu'**, devo essere migliore, **bisogna** che io faccia qualcosa

- In base a cosa credi che non ti vorrà piu'? **Presupposto** I presupposti tendono a superare il filtro della coscienza e ad accedere direttamente all'inconscio, influenzando le rappresentazioni contenute nella nostra mappa del mondo
- *Essere migliore di chi? Di cosa?* **Performativo mancante** La parte cancellata della struttura profonda è uno dei termini della costruzione del comparativo o del superlativo relativo (manca il secondo termine di confronto)
- *Bisogna... e se non lo facessi cosa accadrebbe?* **Operatori modali di necessità**



RAPPRESENTAZIONI EMOZIONALI DEL PENSIERO: LE MAPPE MENTALI PER CAMBIARE

- Per le **mappe mentali** la conoscenza è nei **concetti**. Esse sono particolarmente indicate per lo sviluppo della creatività (brainstorming) e impiegano:
- **tipologia di relazione: semplice** (concetti legati tra di loro con due soli tipi di relazione: subordinata (padre-figlio) o correlata (fratello-fratello))
- **codice grafico**: immagini, icone, simboli e oggetti grafici
- una **logica associazionista**: ciò che lega i concetti è la loro associazione a proprietà, idee, pensieri (è una logica non lineare, intuitiva, emotiva che si può immaginare appannaggio dell'emisfero destro del cervello)
- una **geometria radiale**: i nodi si sviluppano a raggiera a partire da un concetto centrale
- una **struttura gerarchica**: la posizione dei concetti ne indica l'importanza

ACCETTAZIONE, CAOS E BELLEZZA

IL CAMBIAMENTO

Il mondo intorno a noi è in continuo mutamento, noi siamo parte di questo cambiamento. È positivo però accettare **il cambiamento che non si puo' controllare**. Accetta che le cose, le persone e le situazioni potranno diventare lontane dall'ideale che avevi immaginato, accogli le imperfezioni.

Perché allora non provare a considerare il mondo già perfetto così come è cercando di focalizzare i nostri sforzi sugli aspetti che possiamo realmente cambiare? La realtà è dolorosa, caotica, faticosa, in continuo mutamento... non è qualcosa di statico, ma un flusso in continuo cambiamento, non è mai uguale a se stessa, non si arresta mai



Se prendi un rospo, lo metti dentro una pentola con l'acqua e porti su il fuoco, osserverai una cosa interessante: il rospo si adatta alla temperatura dell'acqua e rimane là dentro e continua ad adattarsi all'aumento di temperatura. Quando, però, l'acqua arriva al punto di bollire, il rospo vorrebbe saltare fuori dalla pentola ma non ci riesce perché è troppo stanco a causa degli sforzi che ha fatto per adattarsi alla temperatura. Alcuni direbbero che ciò che ha ucciso il rospo è stata l'acqua bollente, in realtà ciò che ha ucciso il rospo è stata la sua incapacità di decidere quando saltare fuori.

Smettila di adattarti alle persone sbagliate, rapporti abusivi, strade senza uscita, amici parassiti e tante altre situazioni che ti “scaldano” quando ormai hai fatto tutto ciò che potevi. Se continui a provare, purtroppo corri il rischio di “morire” senza nulla ottenere.

Salta fuori finché sei in tempo.

Ti dico una cosa che può sembrarti banale.
Fino a quando attribuirai fuori da te la causa delle tue
lamentele, poco e niente potrà cambiare.
Nessuno su questo pianeta è mai stato così potente da
cambiare qualcuno. Cambia solo chi vuol cambiare.
E talvolta lamentarsi è solo la strada più semplice per
evitare di agire.
Ma se sarai disposto a guardarti dentro, allora capirai
che molto del tuo dolore lo stai scegliendo.
Magari con una non scelta.
Così come scegli, sempre, le tue emozioni.
Non dire "mi fai arrabbiare", ma "scelgo di
arrabbiarmi".
La riappropriazione dell'origine e della responsabilità
delle tue emozioni ti permette di riscoprire un potere a
volte volutamente dimenticato:
la possibilità di decidere, sempre.
E allora, oggi cosa scegli?