

HR/organizzazione

Tuffarsi nel mondo del lavoro imparando a gestire se stessi /2

“

Seconda parte dell'intervista a Moreno Prosperi, consulente di strategia e direzione aziendale: «Il successo si ottiene ponendosi obiettivi stimolanti e rispettando le regole»

”



di Rino Sardo

La prima parte dell'intervista condotta a Moreno Prosperi, consulente di strategia e direzione aziendale, pubblicata nel precedente numero e

disponibile sul sito www.confcommercio.ct.it, ha evidenziato come sia necessario, per facilitare una brillante carriera lavorativa, possedere delle caratteristiche definite come “**intelligenza emotiva**”. Alla base dell'intelligenza emotiva ci sono due grosse competenze: una **competenza personale** ed una **competenza sociale**.

Vediamo, nel prosieguo dell'intervista, quali abilità sono poste alla base della **competenza personale**.

La consapevolezza di sé.

Implica innanzi tutto la capacità di riconoscere le proprie emozioni dando loro un nome. In genere quando qualcosa non va (il lavoro non riesce, i colleghi non ci capiscono, etc.) l'emozione prevalente è la rabbia. Ma la rabbia è un'emozione secondaria; è l'espressione di qualcosa che sta più a fondo e che può essere di volta in volta delusione, scontento o anche paura. Dare il nome giusto ad ogni emozione significa già esercitare una prima forma di contenimento, di controllo. In secondo luogo la consapevolezza di sé comporta un'autovalutazione accurata delle risorse interiori, delle abilità e dei limiti e quindi porta sia alla percezione del proprio valore e delle proprie capacità, sia ad una sana fiducia in se stessi.

La padronanza di sé.

Seppur vada intesa principalmente come autocontrollo, quindi come capacità di dominare le emozioni, non implica assolutamente la soppressione, il soffocamento o la negazione delle stesse. Infatti, se tutte le emozioni sono permesse, non tutte possono essere espresse: se non siamo responsabili dei nostri senti-



“

**Consapevolezza
e padronanza**

**di sé stessi,
motivazioni, empatia
e abilità sociali
sono le caratteristiche
poste alla base
della competenza
personale**

menti, siamo però responsabili per il modo in cui decidiamo di esprimerli. In questo senso, essere dotati di intelligenza emotiva significa essere in grado di gestire i propri sentimenti, essere quindi capaci di controllarli ed esprimerli in modo appropriato ed efficace. Chi è padrone di sé è maggiormente in grado di comportarsi con onestà, agendo eticamente, nel rispetto delle regole, adottandosi per costruire un clima di affidabilità e autenticità, ammettendo i propri errori e assumendosi le proprie responsabilità per quanto attiene alla propria prestazione, al rispetto degli impegni e all'attenzione al compito.

Il concetto di padronanza di sé potrebbe evocare l'intransigenza, la rigidità as-



solita: non è così; implica piuttosto uno spirito di innovazione e adattabilità, cioè l'essere aperti a nuove idee e approcci nuovi, alla ricerca e valutazione di idee originali, all'assunzione di prospettive inedite senza lasciarsi paralizzare dal timore del rischio.

La motivazione.

È data dall'insieme delle tendenze emotive che guidano, sostengono o facilitano il raggiungimento di obiettivi. La motivazione comporta sia la spinta alla realizzazione personale (connessa al cercare la propria soddisfazione proponendosi obiettivi stimolanti, orientandosi al risultato, e coltivando l'impulso a migliorare le proprie prestazioni), sia l'impegno nel dare senso e sostegno anche ad un eventuale lavoro d'équipe.

La motivazione è caratterizzata da una buona dose di ottimismo inteso sia come capacità di essere costanti nel perseguire gli obiettivi al di là degli ostacoli incontrati e degli errori commessi, sia come capacità di puntare sulla speranza di successo e non sulla paura del fallimento.

Quindi, sulla base delle tre abilità sopra elencate, possiamo affermare che una solida competenza personale con la conseguente capacità di individuare correttamente i propri sentimenti e bisogni, consente anche di mettersi in sintonia con i sentimenti degli altri. Questa è la radice prima dell'empatia, cioè della capacità di comprendere gli altri nei loro sentimenti, punti di vista, interessi, preoccupazioni,

mediante un ascolto attivo.

Siamo così entrati, con l'empatia, nelle abilità alla base della competenza sociale. Vediamole meglio.

L'empatia.

Essere empatici significa far risuonare dentro di sé i sentimenti degli altri come se fossero i propri e senza dimenticare i propri, in una sorta di vicinanza senza confusione. È l'accettazione incondizionata degli stati d'animo così come sono offerti nella relazione. Non si può discutere o negoziare il modo in cui gli altri provano un'emozione. Possiamo discutere o disapprovare i comportamenti, ma non le emozioni sottostanti. Nell'essere empatici, accanto alla condivisione dei sentimenti, c'è anche la valorizzazione degli altri, che si manifesta nel credere nelle persone, nel mettere in risalto e potenziare le loro abilità, nel sostenere la loro autonomia, nel rispettare le loro diversità individuali, etniche e ideologiche, nell'utilizzare le differenze come opportunità al di là di ogni pregiudizio.

Abilità sociali.

Le abilità sociali sono intese come la capacità di saper guidare ad arte le emozioni di un'altra persona e trarre vantaggio dal fatto che gli stati d'animo s'influenzano reciprocamente. I sentimenti positivi, infatti, si diffondono molto più velocemente di quelli negativi e i loro effetti influenzano positivamente la collaborazione, la lealtà, la cooperazione e in generale le prestazioni di un gruppo.

Le componenti principali delle abilità sociali sono diverse; in particolare una grande rilevanza assume l'influenza sugli altri.

Coloro che sono in grado di rapportarsi con i colleghi con queste modalità possiedono, in aggiunta, la "leadership", cioè la capacità di ispirare e guidare gruppi di persone.

In conclusione possiamo ribadire che per avere successo nella vita in genere e nell'attività professionale in particolare, non sia sufficiente avere un elevato quoziente intellettuale o essere competenti da un punto di vista professionale, ma occorra soprattutto disporre anche di una intelligenza emotiva che ci consenta di essere competenti anche da un punto di vista relazionale.

**“ Moreno Prosperi:
«Conoscere bene
sé stessi porta
ad un'autovalutazione
accurata delle risorse
interiori, delle abilità
e dei propri limiti»**



Moreno Prosperi, consulente di strategie e direzione aziendale