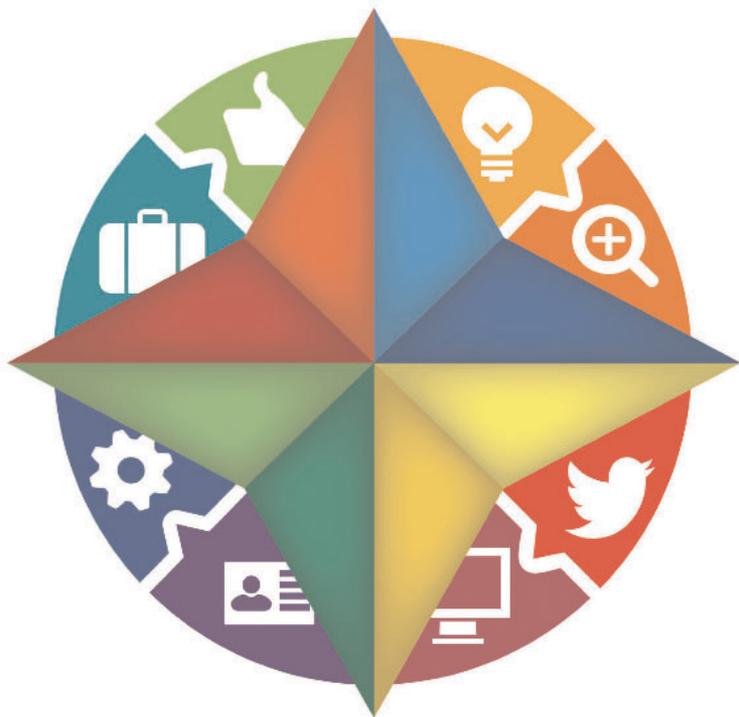


Massimo Perciavalle



**OTTIENI
IL LAVORO
CHE VUOI**

**RISCOPRI LE TUE AMBIZIONI E VALORIZZA
LE TUE RISORSE CON IL SELF-COACHING**

FrancoAngeli/Trend

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Massimo Perciavalle

**OTTIENI
IL LAVORO
CHE VUOI**

**RISCOPRI LE TUE AMBIZIONI E VALORIZZA
LE TUE RISORSE CON IL SELF-COACHING**

FrancoAngeli/Trend

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A mia figlia Myriam,
affinché quando sarà grande
possa realizzare i suoi sogni professionali,
e alla dolce Lavinia

Indice

1. Realizza la tua professione ideale con il coaching	pag. 11
1. Sviluppo personale, realizzazione nel lavoro e la carriera	» 11
2. Conosci te stesso: aumentare la consapevolezza di se stessi	» 15
3. Costruire e mantenere l'atteggiamento mentale giusto	» 16
4. La formulazione degli obiettivi arriva alla fine	» 19
2. Come aumentare la propria autoconsapevolezza e prendere una direzione	» 21
1. Gli esercizi per aumentare la consapevolezza rispetto ai propri mezzi e ai propri talenti	» 21

2. Prima immersione: “rendersi noti”	pag. 26
3. Seconda immersione: la scoperta delle credenze più profonde che ti guidano nelle scelte giornaliere	» 31
3.1. I valori che guidano le scelte lavorative	» 35
4. Terza immersione: scopri le regole per soddisfare ed esprimere i tuoi valori più importanti	» 40
5. Quarta immersione: la definizione della tua professione ideale	» 42
6. Quinta immersione: la verifica e il bilancio dei tuoi punti forti	» 47
7. Quinta immersione: scoprire e sviluppare i propri talenti	» 52
3. Agire sul proprio atteggiamento mentale e prepararsi al successo	» 57
1. Rendersi abile a rispondere	» 57
2. Come aumentare la propria autostima e affermare se stessi	» 60
3. Gli esercizi per acquistare fiducia in se stessi	» 65
4. Il diario dei pensieri e delle emozioni costruttive	» 68
4.1. L’inventario delle tue qualità	» 72
5. Come sviluppare un atteggiamento vincente e resiliente	» 76
5.1. Resilienza e responsabilità in azione	» 79

4. Come realizzare i propri sogni professionali e trasformarli in progetti realizzabili	pag. 83
1. Scoprire la differenza tra sogni e obiettivi e progetti lavorativi	» 83
2. Costruisci il tuo O-B-I-E-T-T-I-V-O	» 87
3. Il segreto per passare dal pensiero all'azione	» 97
4. Come gestire il cambiamento professionale	» 100
4.1. Gli ostacoli al cambiamento professionale	» 103
4.2. Superare l'immobilismo con l'essenza dell'ottimismo	» 106
5. Cambiare le abitudini non proficue in 30 giorni	» 109
6. Obiettivo: ricollocarsi dopo i 40 anni	» 111
6.1. Trasformare le emozioni a proprio favore per ricollocarsi	» 113
6.2. La formula per R-I-C-O-L-L-O-C-A-R-S-I	» 115
5. Come promuovere la propria professione	» 119
1. La fase operativa	» 119
1.1. L'utilizzo di LinkedIn	» 123
2. Essere riconosciuto come esperto all'interno dell'organizzazione per cui si lavora	» 126
3. Il personal branding per i professionisti	» 128

4. Altri strumenti per comunicare la propria professionalità online

pag.133

Bibliografia

» 137

Realizza la tua professione ideale con il coaching

“All’età di sei anni volevo diventare cuoco, a sette volevo essere Napoleone. E la mia ambizione è cresciuta costantemente da allora” (Salvador Dalí).

1. Sviluppo personale, realizzazione nel lavoro e la carriera

Quanto sei soddisfatto della tua situazione professionale?

Cosa cerchi nel lavoro e nella professione?

Su che cosa va a influire la tua condizione lavorativa?

Umore, stato d’animo, salute, rapporti interpersonali.

Le domande ci aiutano a capire, stimolano la nostra curiosità, attivano nuove opportunità di azione.

Quando la realizzazione professionale ritarda o quando sentiamo che le cose nel quotidiano lavorativo non vanno propriamente come noi vorremmo, questa insoddisfazione si ripercuote anche nella nostra sfera emotiva, nelle relazioni professionali e in quelle personali.

A volte siamo consapevoli dei motivi della nostra insoddisfazione: aspettative non corrisposte nel tempo, impossibilità di esprimersi appieno, poca autonomia, routine, ma

non sempre riusciamo a trovare la strada per cambiare la situazione e avere una gestione differente della nostra condizione lavorativa.

La conseguenza è di iniziare a perdere la motivazione interiore, compiendo azioni automatiche, inconsapevoli e ripetute che auspichiamo ci portino, prima o poi, a evolverci e a cambiare un poco alla volta; aspettiamo qualcosa dall'esterno che ci tiri fuori, o che accada qualche evento importante a cambiarci; invece avviene proprio il contrario; ci ritroviamo ogni giorno più insoddisfatti, sempre nella stessa situazione, ad affrontare i soliti problemi: aspiriamo a un nuovo lavoro o a nuove mansioni, sentiamo il bisogno di cambiamento e la frustrazione di non riuscire facilmente a cambiare contesto di riferimento.

Analizzando la questione lavorativa attuale, i dati del mercato del lavoro ci dicono che sempre più persone, soprattutto giovani, si formano, si impegnano, studiano ma restano senza un lavoro qualificato per lungo tempo. Altre, pur avendo fatto il loro dovere, raggiunto obiettivi importanti vengono licenziati a causa del momento particolare che stiamo vivendo. A quel punto sembra che la propria esperienza non valga più nulla per cui si è obbligati a ricominciare daccapo, senza più la motivazione di quando è iniziata l'attività lavorativa.

Queste situazioni sono purtroppo comuni e spesso influenzano lo stato emotivo delle persone, tanto che se perdurano nel tempo possono portare a una situazione di stallo o di depressione. Succede quindi di sentirsi scoraggiati, tutto sembra scorrere intorno, mentre la persona in questione resta bloccata, instabile, senza trovare una vera centratura, senza più una meta definita che porti una precisa risoluzione.

Seneca scriveva:

Non è lui che ha deciso qualcosa, non è lui che vuole andare veramente da qualche parte: è il tormento interiore che lo spinge ad agire senza sosta.

Altre persone sembrano reagire ma non perché vogliono raggiungere una certa meta, ma solamente perché non riescono e non possono restare fermi.

La percezione generale è di non trovare mai il tempo per fermarsi e riflettere su se stessi e sul mondo che ci circonda: la vita scorre, noi facciamo esperienze ma non abbiamo la possibilità di interiorizzare e assimilare ciò che avviene; tutto è in superficie e non sembra restino tracce coscienti e memorabili della nostra essenza più profonda; così quando ci si ritrova in un momento di difficoltà, come la mancanza di lavoro, o un cambiamento professionale significativo non previsto, si rimane senza idee su che cosa fare e come realizzarle.

Non si riescono a controllare e definire i propri stati emotivi ricorrenti perché ci si sente inadeguati e non preparati, mentre le cose, fuori, si evolvono velocemente.

La tecnologia, per esempio, si aggiorna e apporta cambiamenti epocali e rivoluzionari; la comunicazione diventa veloce e virale, ci sono maggiori possibilità di relazionarsi con le persone e di creare network anche senza conoscersi di persona. Tuttavia, se non si è emotivamente pronti e fiduciosi in se stessi, non si riesce a cogliere questa grande opportunità.

Eppure qualcun altro ce la fa e così, quasi per magia, avviene che mentre si cerca una via d'uscita, prima di tutto emotiva, il proprio collega di studi, nonostante la situazione di mercato depresso, riesca a trovare la propria realizzazione professionale esprimendosi, ottimizzando tutte le risorse interiori ed esterne, magari utilizzando a proprio favore quelle, oggi offerte, dalla tecnologia e dal web.

In questo libro parlo di coaching, ossia di come attivare le proprie risorse interne per arrivare a una piena realizzazione nel lavoro e la carriera soddisfacendo le proprie convinzioni più profonde e utilizzando appieno i propri talenti o le proprie passioni.

Come coach professionista, intervengo spesso con perso-

ne che si trovano in situazioni di sofferenze e di difficoltà, dovute anche alla mancanza di un proprio obiettivo professionale o nel non sapere come realizzarlo.

Si parte dal presupposto che non c'è una piena soddisfazione lavorativa e professionale se non intraprendendo anche un percorso di sviluppo e riflessione personale.

Nella prima parte del libro si evidenzia un per-corso di autoconsapevolezza alla scoperta dei principi fondamentali ai quali ognuno di noi dovrebbe ispirarsi e che dovrebbero guidarci giornalmente fino al raggiungimento della nostra serenità interiore e spirituale e al benessere fisico e psicologico a cui tutti noi aspiriamo.

Se ci si vuole impegnare nel proprio cambiamento professionale occorre, prima di tutto, iniziare ad agire su tre aspetti:

- autoconsapevolezza;
- costruire e mantenere l'atteggiamento mentale giusto;
- delineare obiettivi chiari.

Propongo di mettersi, in un primo momento, in una posizione di non azione, come osservatori e ascoltatori distaccati e silenti di noi stessi e del mondo che ci circonda, per cercare il senso delle nostre azioni e della nostra vita personale e professionale.

Occorre avere il coraggio e la forza di fermarsi un attimo, guardarsi dentro e cercare un nuovo focus. Occorrerà intervenire sulle proprie abitudini e percorrere un nuovo cammino fatto di riflessione, messa in gioco, apprendimento, impegno e determinazione.

In questo libro intraprenderemo un viaggio che, attraverso esercizi, domande e riflessioni ti porterà a guardarti dentro, contemplare, imparare e prendere consapevolezza del tuo atteggiamento attuale, dei pensieri che ti influenzano, della conoscenza delle tue credenze più profonde per trasformarle e renderle più potenzianti ed efficaci al fine di realizzarti nella professione ed essere più sicuro nella tua vita relazionale di tutti i giorni.

2. Conosci te stesso: aumentare la consapevolezza di se stessi

In psicologia, si utilizza spesso la metafora dell'iceberg per aiutarci nella visualizzazione fotografica (fig. 1) di ciò che emerge della nostra vera identità.

La parte comportamentale rappresenta solo il 15 per cento di quello che siamo; possediamo una parte sommersa di cui non sempre abbiamo consapevolezza, sono le nostre emozioni e ciò che le influenza, come la nostra storia e le nostre esperienze.

Figura 1



La consapevolezza è un aspetto importante, senza di questa il tempo scivola via e non riesci a migliorarti, non sai come e dove applicare la mente. Spesso capita di rimandare e dimenticare le cose da fare, ci si perde in sogni a occhi aperti e fantasie che prendono il sopravvento sulla vita reale.

La presa di consapevolezza porterà se stessi al raggiungimento di qualità positive come l'interesse, l'acutezza, la limpidezza, l'entusiasmo, il rispetto, allontanando la noia, la pigrizia e la distrazione che portano alla dispersione di energie.

La presa di consapevolezza di sé rappresenta non solo una valutazione realistica delle proprie conoscenze e abilità, ma presuppone un'esplorazione più profonda dei propri sentimenti e dei propri valori, dei propri tratti di personalità più stabili e di ciò che influenza la motivazione. Rappresenta la

capacità di guardarsi dall'esterno, guardare con lucidità il presente e proiettarsi con fiducia verso la visione futura.

Le attività di riflessione che ti propongo riguardano tre momenti:

- la scoperta delle credenze più profonde che spingono alle scelte personali e lavorative;
- la riflessione sulle regole che ci autoimponiamo;
- il bilancio e la focalizzazione sui tuoi punti forti per la definizione della tua professione ideale.

Siccome fortunatamente viviamo in contesti altamente relazionali, nel tuo percorso di scoperta puoi coinvolgere anche le altre persone, quelle che per te sono significative e importanti; gli altri possono aiutarti, con la restituzione delle loro indicazioni, che riguardano il tuo comportamento e lo stile relazionale, a conoscere meglio alcuni aspetti della tua sfera più segreta.

I colleghi, gli amici possono essere per te una vera risorsa attraverso i loro feedback puntuali e precisi; tuttavia il grosso del lavoro di elaborazione, riflessione e scoperta tocca a Te. Infatti gli altri ci valutano e ci giudicano rispetto ciò che osservano dalle nostre azioni e dai nostri comportamenti e non certo rispetto alle nostre intenzioni più intime.

Leggersi attraverso gli occhi degli altri, ti permetterà di capire alcune aree nascoste e inconsapevoli di te stesso e di evidenziare i tuoi talenti e le tue aree di miglioramento.

3. Costruire e mantenere l'atteggiamento mentale giusto

Nel bellissimo film *La ricerca della felicità* c'è un passaggio molto noto ed emotivamente importante in cui un padre interpretato da Will Smith e un figlio giocano a basket e parlano insieme. La scena è resa ancora più realistica, pensando al fatto che l'attore parla davvero con suo figlio. A un

certo punto, con un tono più pacato e intimo, il padre si rivolge al figlio e gli dice:

Non permettere mai a nessuno di dirti che non sai fare qualcosa. Neanche a me. Ok? **Se hai un sogno tu lo devi proteggere.** Quando le persone non sanno fare qualcosa lo dicono a te che non la sai fare. Se vuoi qualcosa, vai e inseguila. Punto.

La dimensione del sogno spesso rende tutto più facile, è come stare su una nuvola soffice e rimanerci per un po', ci crea tranquillità.

Alcuni ponderano e poi decidono e arriva un momento in cui il sogno sembra realizzabile, si fa più nitido e più reale. Ma poi arrivano le tue emozioni e i tuoi atteggiamenti a ostacolarti e a ritardare le tue azioni. Le tue paure si alimentano delle voci altrui, e d'improvviso quello che sembrava facile non lo è più e rendono più lontano la tua trasformazione. Proprio in questo momento di difficoltà occorre attivare tutta la tua energia e costanza per far sì che la salita diventi discesa, che la difficoltà si sciolga, che il fallimento diventi vittoria.

Qualsiasi cosa sia accaduto nel passato, esperienze negative sul lavoro, imprese fallite, disoccupazione, perdita di lavoro, accettalo e focalizzati su che cosa puoi fare adesso, di diverso, per cambiare ed evolverti. Utilizza le tue emozioni rabbia, paura, ansia e trasformale a tuo favore.

Non possiamo permettere ai nostri sentimenti di dominarci e di sopraffarci, occorre avere il coraggio di ricominciare. La vita ci insegna che tutto è possibile se davvero lo si vuole.

Per fare questo ti occorre, quindi, sviluppare alcune risorse che potenzialmente già possiedi ma che devi imparare ad allenare.

Verifica i tuoi pensieri – Non sarà importante ciò che ti accadrà durante il percorso ma il significato che tu attribuirai all'accadimento. Ciò significa che ogni reazione a

eventi e fatti è una tua costruzione, anche le sensazioni che tu provi sono legate a questo e puoi modificarle. Se ti focalizzi solo su ciò che è importante per te e affronti i problemi uno per volta con serenità e ottimismo sarai già a metà dell'opera.

Molti dei nostri pensieri si consolidano come convinzioni, sono frutto della nostra immaginazione, di quella parte dell'attività interiore che è in grado di produrre idee e sensazioni senza attingere all'esperienza reale.

Il fatto è che non ci diamo la possibilità di verificare l'attendibilità di alcune idee che formuliamo, siamo incapaci di distinguere, in certi contesti, la realtà dall'immaginazione. Questo determina una serie di convinzioni, idee radicate, che guidano i nostri comportamenti. Queste azioni provocano delle reazioni nel mondo esterno, nell'ambiente e negli altri.

I risultati che otteniamo, quindi, sono determinati dai pensieri che li hanno provocati, consapevoli o inconsci che siano. Se sono convinto di non poter fare una cosa la mia mente confermerà e manifesterà proprio questa realtà. Nulla è impossibile a meno che tu non pensi che lo sia.

Occorre quindi acquisire maggiore responsabilità e potere su se stessi e la propria vita.

Circondati di persone che ti apprezzano, ti amano e ti incoraggiano – Perché circondarti e frequentare persone che non ti incoraggiano o ti fanno sentire senza valore? Di chi ti butta giù e non ti stima? Se stai pensando di realizzare un nuovo progetto professionale, trascorri il tuo tempo con chi ami e con chi stimi e ti apprezza; frequenta le persone che rappresentano per te un modello, confrontati con chi c'è l'ha fatta e può essere una fonte di ispirazione per te. Insomma, per fare la differenza, ispira e fatti ispirare dagli altri.

Agisci sul tuo linguaggio – Un'attività da fare giornalmente è l'attenzione al tuo linguaggio: ossia fai attenzione a

utilizzare sempre termini e aggettivi costruttivi che possono influenzarti positivamente attivando forza e coraggio, apprezzamento ed energia. Il linguaggio interviene sui nostri pensieri perché permette la costruzione soggettiva della nostra realtà. Per tale motivo un'ottima risorsa da utilizzare per motivarti è cambiare il tuo linguaggio e sforzarti per esempio di evitare il prefisso “non”. Quando dici “non posso farcela”, “non possiedo le competenze giuste” limiti le tue possibilità d'azione. Prova, invece, a razionalizzare e a comprendere quanto puoi fare per acquisire e sviluppare azioni costruttive.

Agisci e cambia le tue abitudini – Nei prossimi paragrafi scoprirai che per creare un'abitudine ci vogliono 30 giorni; questo dato ci dice anche che raggiunto questo tempo massimo è necessario riflettere, fare verifiche sulle tue convinzioni inconscie che condizionano le tue azioni e iniziare a confrontarti con cose nuove, che non conosci. Sii curioso dalla vita, leggi, scrivi, approfondisci e chiarisci ciò che non comprendi: può esserti utile valutare sempre nuove soluzioni e imparare a gestire i cambiamenti. Questo allenamento ti terrà lontano da cristallizzazioni che possono depotenziarti e a volte bloccare il tuo cammino professionale.

4. La formulazione degli obiettivi arriva alla fine

Solo dopo aver analizzato te stesso, avrai una visione più chiara della tua nuova direzione professionale.

Potrai, così definire il tuo scopo, che probabilmente sarà composto da altri piccoli passi e obiettivi da raggiungere.

Chiarisci, per iscritto, il tuo futuro professionale, definisci un tempo di realizzazione e agisci tempestivamente, un passo per volta.

I piccoli risultati saranno per te un rinforzo per proseguire diritto verso il successo.