

Ma chi lo dice  
che se sei una  
donna non puoi  
cambiare una  
gomma? Forse  
al pit stop della  
Ferrari stanno  
aspettando te...

# E tu, hai trovato il tuo talento?

*La nostra inviata, Valentina Ciannamea, ci è riuscita. Come? Sperimentando i metodi di ben 6 motivatori. Leggi com'è andata e copia le idee più in sintonia con il tuo potenziale*

## Youiverse Cosmotivati

**F**are bene e in modo naturale qualcosa che ti appassiona: ecco cos'è il talento. Tutte ne siamo dotate. Anzi, ne abbiamo più di uno! Quante volte ti sei chiesta se sei portata per il lavoro che fai o per gli hobby che coltivi? O se hai abilità che ancora non conosci? Tant'è che quando ho proposto a *Cosmo* un articolo su come mettere in luce le doti innate, mi è venuta voglia di sondare le mie. Così ho sperimentato in prima persona sei metodi per individuare ed esprimere al meglio il potenziale che ognuna di noi ha in dotazione. Leggi cosa ho scoperto mettendomi alla prova con...

### IL MANAGER



Decido di partire da un approccio pratico e contatto **Sebastiano Zanolli**, autore del manuale *Dovresti tornare*

*a guidare il camion Elvis. Puntare sul proprio talento quando tutto sembra non funzionare* (Franco Angeli).

«**Il talento semina indizi: ce l'hai fin da bambino.** È qualcosa che ti piace e ti riesce facilmente e gli altri lo riconoscono», mi spiega. «**Per scoprirlo scrivi la tua biografia partendo da ciò che facevi senza sforzo fin da piccola.** Poi fai la lista di ciò che ti piacerebbe fare ora e individua il legame tra i tuoi desideri di oggi e le esperienze passate. Non cercare solo abilità artistiche, ma anche altre attitudini», precisa l'esperto. Carta e penna alla mano, annoto cosa amavo fare da bambina: ascoltare le favole sonore, leggere, scrivere, andare a cavallo. Focalizzo l'attenzione sulla prima attività e riconosco una tendenza naturale che gli altri apprezzano in me: l'attitudine all'ascolto. **Ma mi pare una qualità difficile da applicare.** «In questi casi, prova a chiederti: "a cosa mi può servire?", "a chi posso venderla?". E fai affidamento sulla tua creatività per trovare usi alternativi», suggerisce Zanolli. Ci rifletto su e voilà! La risposta è sotto il mio naso: posso affinarla nel mio lavoro per rendere più ricche le interviste. Ricomporre la mia vita come un puzzle, poi, mi aiuta a incastrare pezzi che tenevo scollegati: l'equitazione, il desiderio di tornare a praticarla e... l'amore. Proprio così! Infatti mi chiedo: a chi posso vendere le mie doti da fantino? All'ex istruttore

di equitazione che ho sposato 3 anni fa. Entrambi abbiamo appeso stivali e frustino al chiodo prima di conoscerci. Prendo la palla al balzo e gli propongo di ricominciare insieme. Perché dei tuoi talenti puoi farci quello che ti pare. Non è forse questa la flessibilità?

**Consigliato se...** Cerchi nuove possibilità di mettere a frutto le tue doti ([www.sebastianozanolli.com](http://www.sebastianozanolli.com)).

### LO PSICOTERAPEUTA



Insieme con **Sandro Anfuso**, psicologo esperto in talent management nelle aziende,

provo un approccio orientato al lavoro. «**Il talento è un potenziale grezzo che talvolta si trasforma in atteggiamento vincente**», dice Anfuso. «Succede quando la tua motivazione interiore o un particolare progetto ti stimolano a raggiungere un risultato.

**Tutto sta a ricreare le situazioni in cui ciò accade e a fare leva su ciò che hai imparato in esperienze dove pensi di aver manifestato le tue doti**, per poi usare questo patrimonio in nuovi contesti», conclude. Presto ho due opportunità per collaudarmi. La prima: mi propongono un progetto da fare in 24 ore. L'idea mi piace, riesco a rispettare le scadenze e il risultato mi rende così orgogliosa che me vanto con gli amici. La seconda: *Cosmo* mi chiede di seguire i backstage della settimana della moda. Per me è la prima volta e voglio dare il meglio. Ma dopo il primo giorno vado nel panico per non aver previsto la mole di lavoro. Mi torna in mente Anfuso: «**Quando ti metti in gioco su nuovi terreni, certe capacità possono reprimersi.** Ma non farti scoraggiare: ti

basta ricreare le condizioni in cui hai saputo esprimerle». Morale: se il talento gioca a nascondino, non vuol dire che non c'è. Così richiamo alla mente la gestione del tempo sperimentata nel progetto fatto in 24 ore e sopravvivo (con successo) anche alla fashion week.

**Consigliato se...** vuoi confrontarti con qualcuno sulle tue abilità professionali ([www.sandroanfuso.com](http://www.sandroanfuso.com)).

### LA TALENT COACH



A **Marcolina Sguotti**, che ha sviluppato un coaching per le doti al femminile, chiedo se i talenti si differenziano per genere.

«Non esistono distinzioni, ma **noi donne multitasking sacrifichiamo le nostre passioni.** Io insegno a curarle al meglio», risponde. Touché. Mi sento la rappresentante ideale della categoria. «Prenditi il tempo necessario, goditi il silenzio e fai in modo di dedicarti alle attività che ami di più», mi invita Sguotti. «**Prima di tutto, elimina gli elementi che ti generano disagio e ostacolano la concentrazione**, per esempio l'ansia di corrispondere alle aspettative altrui, ma anche il troppo disordine nell'ambiente in cui vivi, l'accumulare vestiti che non usi più, una dieta scorretta. **Poi costruisci un team di persone che ti sostengano:** le amiche, il compagno...». Seguendo i suoi consigli, mi ritaglio dei momenti per il romanzo che ho abbandonato tra i file del computer e faccio ordine in casa. Ma dopo pochi giorni, impegni e scadenze mi fanno scivolare nella sindrome del "come faccio a fare tutto?" e il tempo per i miei interessi si volatilizza. Però non mollo. Questa volta chiedo aiuto ai supporter: marito, amica e life coach che mi incoraggiano ad andare avanti!

**Consigliato se...** vuoi seguire un percorso di sviluppo personale. Il 23 maggio a Padova puoi partecipare all'incontro "Felicitemente realizzate... come riconoscere e coltivare il proprio talento" ([www.iltalentodelledonne.com](http://www.iltalentodelledonne.com)).

«**Usa qualsiasi talento tu possieda, il bosco sarebbe troppo silenzioso se cantassero solo gli uccelli che cantano meglio**». **Henry van Dyke**, scrittore