

natural
WELLNESSSCOPRI IL TUO
TALENTO

Quali sono le tue doti, le hai davvero messe a frutto? Lo svela il nostro test

C'è chi ha un particolare orecchio musicale, una sensibilità per l'arte e la pittura, "mani d'oro" capaci di fare tutto, una vocazione per la scrittura, una propensione all'empatia e all'ascolto. I doni che madre natura ti ha consegnato sono semi di felicità nella tua vita. Devi scovarli dentro di te, portarli alla luce e innaffiarli con costanza, dall'infanzia fino alla vecchiaia. Come? Lo spiega una talent coach

DI LUISA D'INTIGNANO

STEFANIA FIERLI

**Professione:
talent scout**

Dopo la laurea in Filosofia, si è specializzata in selezione, organizzazione e motivazione delle persone e in *talent coaching*. Da oltre quindici anni tiene corsi di formazione e riqualificazione professionale a vari livelli. È di "felicità organizzativa", per portare armonia, efficienza e gioia nei luoghi di lavoro. L'esperienza sul campo le ha fornito gli strumenti per scrivere *Scopri i tuoi talenti*, edito da FrancoAngeli.
Info: www.stefaniafierli.it

Volete scoprire cosa fare da grandi, in quale direzione scegliere o proseguire il percorso di studi, siete tentate di cambiare lavoro per seguire le vostre vere o supposte inclinazioni? Stefania Fierli, formatrice e talent coach, con *Scopri i tuoi talenti*, edito da FrancoAngeli, aiuta a mappare il tesoro di abilità, sensibilità, inclinazioni che è in ognuno di noi. E a metterle a frutto. Le abbiamo chiesto come.

Dottoressa ci dica, innanzitutto, che cos'è il talento?

Faccio mia un'immagine molto bella dello psicanalista e scrittore James Hillman, che esemplifica nella metafora della ghianda: rispetto alla quercia la ghianda è quella parte di noi, quel semino, in cui ci sono tutte le nostre potenzialità. Nel libro *Il codice dell'anima* si rifà al mito dell'anima di Platone per spiegare che la nostra anima sceglie un disegno da vivere sulla terra e per realizzarlo è accompagnata da una sorta di angelo custode, o meglio la voce dell'istinto che sentiamo dentro di noi e ci guida. Sappiamo benissimo ►

natural WELLNESS SCOPRI IL TUO TALENTO

qual è la nostra strada, ma spesso prendiamo quella sbagliata perché ci facciamo condizionare dai genitori, dalla società, dai pregiudizi. Il talento è rimanere fedeli a quello che siamo. Per questo mi piace ricordare ciò che Pablo Picasso diceva: "Io non mi evolvo. Io sono".

È possibile insegnarlo?

No, non si può insegnare il talento. È una predisposizione, un'indole che ognuno ha dentro di sé. Che, ovviamente, si può migliorare. Edison diceva che il talento è uno per cento ispirazione e 99 per cento sudore. Quindi bisogna anche darsi da fare. Non è che il talento venga dato solo ai geni, che poi vivono di rendita tutta la vita. Volendo è anche un dono, rifacendosi alla metafora dei talenti del Vangelo di Matteo. Però è chiaro che in una società come la nostra, dove le competenze sono in velocissima evoluzione, bisogna saperlo coltivare questo dono, avere la perseveranza di metterlo in pratica.

Non è come l'arte? Ovvero qualcosa di magico, del tutto inspiegabile?

Sì, secondo me il nocciolo interiore del talento, la parte più intima, ha a che fare con il mistero. È come il mistero della natura, perché poi, in definitiva, che cosa sia successo quell'attimo prima del Big Bang, o

meglio del principio dell'universo, non lo sappiamo.

Che ruolo hanno i genitori nel far sì che un figlio scopra il proprio talento?

Hillman parte dal presupposto che "figli di ogni genere nascono da madri di ogni genere". Ciò scardina il pregiudizio secondo il quale solo se hai avuto genitori di un certo tipo avrai fortuna nella vita. Sempre ne *Il codice dell'anima*, con un excursus di biografie eccellenti, ci fa vedere come personaggi più diversi siano venuti fuori, grazie al loro talento, da contesti disparati. Ricordo l'esempio di Ella Fitzgerald, la splendida cantante, che a sedici anni doveva esibirsi in un concorso per dilettanti ma quando arriva sul palcoscenico per ballare, si blocca, bisbiglia qualcosa al presentatore che dice: "Miss Fitzgerald ha cambiato idea. Non vuole ballare, vuole cantare". E da lì è diventata la First Lady of Song. Ovvero le nostre predisposizioni in qualche modo escono fuori. I genitori, oggi, devono innanzitutto ascoltare i propri figli e osservare le loro inclinazioni cercando di non proiettare su di loro i propri desideri, magari quello che avrebbero voluto fare nella vita e non sono riusciti, perché i bambini, specialmente nell'età prescolare, sono fantastici. Il loro carattere è già chiaro. Bisogna semplicemente saperli guidare lungo la loro strada, che segretamente conoscono.

È giusto far fare una miriade di attività pomeridiane ai bambini, lingue, musica, danza, sport?

È assolutamente sbagliato perché a questi bambini inseriti in un flusso prestazionale in cui devono sapere suonare, dipingere, andare bene a scuola, si toglie il gusto del gioco fine a se stesso, e anche dell'ozio. Oggi si scrive molto dell'ozio creativo. Si insegna anche ai manager. Con i bambini bisogna avere un atteggiamento che rispetti il lato ludico, l'infanzia è il regno del gioco, è nutritivo per loro. È chiaro che se un bambino manifesta un talento in una direzione va assecondato.

Come si esprime un talento?

L'espressione più autentica risiede in quello che Pascoli chiamava *il fanciullino*, il bambino interiore, quello che resta in noi tutta la vita, al di là dell'età anagrafica. È il luogo in cui vive la famosa ghianda di Hillman. ►

HO CREDUTO NEL MIO X FACTOR

Quando ballo sono felice

Luca Tommassini, ballerino di successo internazionale, coreografo, regista e direttore artistico di *X Factor*, la trasmissione che cerca e coltiva talenti nella musica, racconta cosa è il talento per lui in *Fattore T, L'inafferrabile scintilla del talento* (Mondadori). Racconta la sua storia, fin da quando, ragazzino introverso della periferia di Roma, inizia a ballare e a far sì che l'energia che sente dentro esploda all'esterno, per dare emozione al mondo. A 16 anni scappa da un padre violento e dai bulli di quartiere che lo prendevano di mira perché "frocio". È illegalmente raggiunge l'America dove non si lascia fermare da niente e da nessuno. Ogni personaggio che incontra e con cui lavora - da Madonna a Michael Jackson, da Whitney Houston fino a Robin Williams e Prince - diventa suo maestro. A proposito di talento, scrive: «Madonna mi disse: "Sai come sono diventata quel che sono? Ho chiesto sempre quello che volevo". L'ho fatto anch'io. E l'ho ottenuto».

FAI IL PUNTO

Tu e il lavoro

Per fare chiarezza su ciò che desideri fare nella vita, segui un percorso di ricerca dei tuoi talenti. Con un approccio giocoso e intuitivo, tecniche di visualizzazione e rilassamento, il libro *Scopri i tuoi talenti*, ti aiuta a decifrare quel "libretto di istruzioni" che è la tua auto-motivazione. In sintesi, procedi così:

1. mappa i tuoi talenti (goal setting);
2. fai un bilancio onesto delle tue competenze;
3. testa la coerenza del tuo curriculum in termini di possibilità di lavoro;
4. sviluppa la tua carriera in una determinata direzione (promuovendo, sempre con l'aiuto del libro, il self-marketing).

SAI VENDERTI?

Descriviti bene e fatti notare

"A fronte di 200 curricula, quello che emerge è la differenza individuale", spiega Stefania Fierli. "Quanto quella persona ha saputo descriversi anche nelle competenze trasversali, nel raccontare chi è al di là dei percorsi di studio, fa la differenza. Un esempio? Il regista Leandro Manuel Emede voleva trovare la maniera di essere guardato e non cestinato e per questo mandò il suo curriculum a Oliviero Toscani all'interno di un cestino di carta con un biglietto appeso in cui c'era scritto: "Prima che lo cestini lei, lo butto via io". È stato selezionato. Morale: fatevi notare.

natural WELLNESS SCOPRI IL TUO TALENTO

Si esprime restando un po' bambini. Evitando il più possibile il conformismo, l'aderire a degli stereotipi, a luoghi che non sono nostri. Anche se mi rendo conto che rimanere fedeli alla ghianda, in una società dove vige il capitalismo di terza, quarta generazione, un marketing fortissimo, è molto difficile. Bisogna cercare di vivere con leggerezza, anche nel lavoro, mantenendo quel pizzico di originalità e autenticità. Senza dimenticare l'entusiasmo, una parola che mi piace molto: deriva dal greco *enthousiasmós*, formato da *en* (in) con *theós* (dio), che significa infatti pieno di dio, o meglio ancora, divinamente ispirato.

Ciascuno di noi ha dei punti di forza. C'è un modo per misurarli e costruirci sopra il proprio talento?

Uso il mio metodo del *talent coaching*, in cui il coach è un mappatore e allenatore di talenti. Lo pratico con le persone che seguono i corsi, con le aziende che hanno l'esigenza di stimolare i dipendenti a fare meglio. Ma ognuno può farlo iniziando a osservarsi. Il *talent coaching* si basa, infatti, sulla consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza. Consiglio sempre di ascoltare molto bene quello che gli altri dicono di noi. Soprattutto quando questi feedback sono negativi e toccano quegli

aspetti che non ci piace affrontare. Quindi si tratta di fare un bilancio complessivo, includendo anche le *soft skills*, o meglio le competenze relazionali, la nostra capacità di empatia, quanto sappiamo capire gli altri. Si inizia con un piano di piccole azioni per rafforzare i punti deboli. Si stila una lista di cose che dal giorno dopo si possono fare con impegno e piacere: leggere un libro, seguire un corso, cambiare alcune abitudini. Un programma che secondo i neurofisiologi aiuta ad aumentare il nostro livello d'intuizione e consente di vedere i problemi da un altro punto di vista.

A volte è proprio quando non si fa nulla che si hanno delle intuizioni, non è vero?

È verissimo. Infatti fare più cose contemporaneamente è molto nocivo. Gli scienziati lo dicono da anni ormai. Oltre a stressarci e stancarci di più, ci fa perdere la cognizione dei nostri errori. È provato anche che vivere momenti di ozio, anche da adulti, serve al nostro cervello per resettare le informazioni. Quando ci rilassiamo, ci divertiamo e sogniamo a occhi aperti, mettiamo in atto un meccanismo che gli psicologi chiamano *mind wandering*, ovvero quel potere della mente che ci fa trovare idee brillanti grazie all'evasione. Quante volte mi è capitato di sentir dire dai miei clienti: "Ero sotto la doccia e mi si è accesa la lampadina!".

Quali sono gli step per raggiungere traguardi importanti nella vita?

Oggi si parla tantissimo di orientamento agli studi, orientamento al lavoro, di bilancio delle competenze e poi andando avanti nell'età e nella carriera, di self-marketing (sapersi vendere bene) o di personal branding (fare di se stessi un brand), di sapersi posizionare sui media e sui social network: in pratica, l'arte di rendersi interessanti e far parlare di sé. Ma penso che lo *stay hungry, stay foolish* di Steve Jobs, ormai diventato un santo laico, sia una buona filosofia da seguire. L'essere affamati e quindi curiosi, continuare a formarsi, non dare mai niente per acquisito, rimanere freschi e attenti a quello che accade e l'essere folli, cioè avere uno sguardo divergente, originale, è davvero un buon programma. Perché fa sì che anche nel lavoro, come nella vita personale, si possa essere eccentrici, speciali, unici. Ed essere apprezzati per questo. ►

IL GRAFOLOGO TI AIUTA A CAPIRE I TUOI DONI

Che sai fare? Lo dice la scrittura

Un'ottima strada per capire quali sono i nostri talenti è farsi fare un'analisi della scrittura. È infallibile.

Bastano 10 righe di testo con firma su un foglio bianco A4 e verrete radiografati con tutte le vostre capacità, i vostri punti di forza, di debolezza. La grafia è un tratto espressivo talmente profondo da caratterizzare in modo unico ogni singolo individuo. Si evince molto bene l'approccio nella risoluzione dei problemi, le capacità decisionali, le attitudini, il rapporto con il gruppo di lavoro e con l'esterno, il tipo di apprendimento, la resistenza allo stress, l'autonomia, il tipo d'intelligenza, la creatività, l'indole.

Gli esperti in materia sono i grafologi. Potete scegliere un professionista qualificato, nella vostra zona, tra quelli che fanno parte dell'AGI, Associazione Grafologica Italiana (www.a-g-i.it) e dell'AGP, Associazione grafologi professionisti (www.grafologiprofessionisti.com).

DAL DIRE AL FARE

Serve impegno

«Per poter vivere la vita che si desidera bisogna prima poterla vedere con la visione interiore», spiega Stefania Fierli, «saperla sognare e attirarla a sé come un magnete. Sognare non chimere irrealizzabili ma sogni autentici dettati da passioni, valori, devozioni non condizionati da altri o da preconetti. Per questo sognare è anche un'attività molto concreta che passa attraverso un progetto ben strutturato del futuro che si auspica. Poi ci vuole perseveranza, avere la forza di perseguire i propri obiettivi. Al contempo essere essenziali, saper cogliere gli elementi importanti, non lasciarsi demotivare».

CONSIGLIO DI FREUD

Scavati dentro

«Siamo esseri misteriosi anche per noi stessi», continua la dottoressa Fierli. «Non basta un viaggio lungo una vita per penetrare le nebbie dell'identità e scoprire davvero chi siamo nel nostro progetto autentico originario. La metafora freudiana, sempre valida, ci dipinge come un sito archeologico nel quale stiamo cercando un tesoro che viene da altri tempi. E, come fanno gli archeologi, occorre scavare con fiducia e costanza, ponendo attenzione a cogliere segni e tracce che ci saranno utili alla fine del nostro cammino. Dobbiamo cercare di cogliere sempre l'attimo fuggente».

natural
WELLNESS SCOPRI IL TUO TALENTO

TEST

Hai messo a frutto le tue doti
(e come puoi farlo di più)?

Rispondi a queste 7 facili domande e somma il punteggio ottenuto. Poi leggi a quale dei tre profili corrispondi e il consiglio della nostra psicologa

1. Le cose che mi piacciono, che so fare bene e che mi attraggono naturalmente sono preponderanti nella mia vita?

- a. Sono le cose che faccio normalmente;
- b. La mia vita si è dovuta adattare a fare le cose che la vita di tutti i giorni chiede;
- c. Solo a volte riesco a dedicare tempo alle cose che mi piacciono.

2. Che ruolo ho dato ai miei sogni nella mia vita?

- a. La vita ha deciso per me;
- b. Cerco di ascoltare la voce dei miei sogni anche se non è sempre facile;
- c. Credo nel valore dei miei sogni e cerco di non dimenticarmene nelle scelte che faccio.

3. Davanti alle difficoltà che trovo nella realizzazione del mio talento come mi comporto?

- a. Cerco di riflettere e di ascoltare il mio corpo e le mie emozioni;
- b. Tendenzialmente mi abbatto e cerco di consolarmi con piccole cose;
- c. Mi impegno ancora di più e vado dritto all'obiettivo.

4. Se guardo la mia vita fino a oggi vedo:

- a. Una serie di episodi che mi hanno portato a quello che sono;
- b. Un percorso in cui anche i fallimenti hanno avuto il loro valore;
- c. Riesco a vedere una persona che ha fatto del suo meglio compatibilmente con le circostanze.

5. Mi capita spesso di fare lo stesso errore:

- a. Cerco sempre di imparare dalle cose che mi accadono;
- b. Quasi sempre non dipende da me ma dalle persone che ho vicine;

- c. Credo fermamente che gli errori che facciamo abbiano radici profonde e cerco di capirle.

6. Come mi vedono gli altri?

- a. Spesso vengo descritto come non sono solo perché le persone sono molto abili a rovesciare le responsabilità;
- b. Mi vengono a volte dette cose che mi lasciano interdetto e incredulo;
- c. So che gli altri mi vedono diversamente da come io ritengo di essere e cerco di capirne il motivo confrontandomi.

7. Come impiego il mio tempo?

- a. Ogni giorno dedico del tempo a me stesso per pensare e riflettere;
- b. Mi ritaglio piccoli momenti per dedicarmi alle mie passioni;
- c. Sono preso quasi esclusivamente dall'attività pratica di lavoro e famiglia.

**CALCOLA QUI
IL TUO PUNTEGGIO**

- 1. a = 3; b = 1; c = 2
- 2. a = 1; b = 2; c = 3
- 3. a = 3; b = 1; c = 2
- 4. a = 1; b = 3; c = 2
- 5. a = 2; b = 1; c = 3
- 6. a = 1; b = 2; c = 3
- 7. a = 3; b = 2; c = 1

E ORA SCEGLI IL PROFILO CHE TI CORRISPONDE

DA 7 A 11: Il rimpianto

Tendi a vivere di rimpianti per le cose che volevi fare e non hai fatto sentendoti vittima del destino o degli incontri. Potresti rivedere il tuo percorso per comprendere che hai deciso tu e quali tra i tuoi criteri di scelta sono da rivedere, per diventare protagonista e non spettatrice.

Il consiglio Ricorda: il primo passo per celebrare il talento personale è la conoscenza di sé.

DA 12 A 16: L'adattamento

Ti sei adattata bene fra i sogni che avevi e la realtà contingente. Magari potresti osare un po' di più e prenderti le cose che desideri senza aspettare il permesso da qualcuno. Potresti provare a compiere un gesto nuovo, una cosa mai fatta e a lungo solo accarezzata.

Il consiglio Per vivere il talento personale bisogna avere coraggio.

DA 17 A 21: L'autenticità

Con una buona dose di conoscenza di te stessa e perseveranza sei riuscita a creare una vita che assomiglia il più possibile a quella dei tuoi sogni. L'energia che sprigiona irraggia le cose che fai e chi ti è vicino.

Il consiglio Armonizzare l'amore per te e per gli altri, come sai fare, è simbolo di una vita pienamente vissuta. ✍