



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE



DEMOCRAZIA AFFETTIVA®
un sistema di relazioni tra pari, anche se di età diverse,
basato sull'affetto e non sulla forza, che rispetti le preferenze individuali

**Master di I livello in
“Democrazia Affettiva e dialoghi per la pace”
per lo sviluppo
di un modello di relazioni fra pari
che faciliti la convivenza pacifica.**




annamariapalma

1

L'apprendimento

*L'esperienza non fa molta strada senza riflessione.
L'apprendimento, la competenza si basano sulla variazione che, a sua volta, presuppone qualcosa di stabile, un ricordo o un punto di riferimento fisso, intorno al quale operare i mutamenti.
Talvolta si dice che “la ripetizione è la madre di ogni apprendimento”, ma questa non è una verità assoluta: la ripetizione ci permette di concentrare l'attenzione e ci fornisce punti fermi dai quali partire, ma è comunque sempre necessaria, per poter imparare qualcosa, l'esperienza del cambiamento.
La variazione è la madre di ogni apprendimento.*

Bodil Jönsson




annamariapalma

2

APPRENDIMENTO E PIACERE

Non dobbiamo per forza sapere come fare una cosa per riuscire a farla.
Abbiamo imparato a camminare, correre, andare in bicicletta e prendere al volo una palla senza ricevere istruzioni su come farlo.

Il piacere si prova principalmente attraverso i sensi.
A mano a mano che prendiamo maggiore coscienza dei nostri sensi, le sensazioni ordinarie di ogni giorno diventano letteralmente straordinarie. I normali eventi quotidiani possono fornire un piacere intenso, se ne viviamo l'esperienza più pienamente, con tutti i nostri sensi. I sensi ci forniscono l'esperienza di ciò che accade nel nostro corpo, le nostre emozioni e i nostri pensieri mentre succede qualcosa.



annamariapalma


3

È il continuo sperimentare il momento presente. In realtà, qualsiasi esperienza avviene "ora"; ricordare un'esperienza non è la stessa cosa dell'esperienza stessa, è pensare al passato. Analogamente, anticipare un'esperienza consiste nel pensare a come potrebbe essere in futuro e distrae dall'esperienza stessa.

Il vero piacere deriva dal vivere un'esperienza mentre si sta verificando...

Chiedersi esattamente cosa si sta provando, toccando, sentendo, vedendo, gustando e persino pensando, concentrandosi per trovare le risposte, amplifica la nostra consapevolezza e il nostro piacere.

John Whitmore



4

Il guerriero scopre che la sua consapevolezza è consapevolezza corporea.

Più il corpo è chiuso e contratto, più sono chiusi e contratti i pensieri e le emozioni.

Più aperto e sciolto, più la consapevolezza è libera ed espansa.

Egli cammina sentendo le gambe e i piedi, respira sentendo l'aria, osserva vedendo i colori e percependo i colori.


Impara a riconoscere il continuo pulsare della vita nel suo corpo, rende il suo corpo sempre più cosciente, si addestra al movimento.

Il corpo è coscienza condensata, è uno dei vari aspetti della Coscienza.

Esso può trasformarsi, può essere plasmato, può estendersi al corpo della Terra.

In essi ci sono i ritmi della natura e dell'universo.


Roberto Maria Sassone da "Il guerriero interiore"



5

"L'insegnante non può limitarsi ad istruire. Il compito dell'educatore (facilitatore di apprendimenti) è fornire esperienze." M.Rosenberg

L'insegnante ha un ruolo simile all'agente di viaggi. Una volta stabilita la destinazione e garantita la continua assistenza la persona dovrà fare il suo viaggio in piena autonomia. Ma l'agente di viaggi è ancora lì, che fornisce le mappe o mette a disposizione la guida al momento giusto. E saprà come coinvolgere il viaggiatore, come individuare i suoi bisogni, come dare la libertà ad ognuno di scegliere il proprio percorso.



6

Dimmi ed io dimentico
Mostrami ed io ricordo
Fammi fare ed io imparo

Confucio

| | detto | Detto e mostrato | Detto mostrato e sperimentato |
|----------------------------|-------|------------------|-------------------------------|
| Memoria dopo tre settimane | 70% | 72% | 85% |
| Memoria dopo tre mesi | 10% | 32% | 65% |

annamariapalma


7

“La libertà fondamentale dell’uomo è la sua libertà di scegliere come si comporterà in ciascuna situazione!”

“L’esperienza non è ciò che succede a un uomo, ma ciò che l’uomo fa con ciò che gli succede.”

Alfred Huxley


Victor Frankl



annamariapalma

8

Un’organizzazione è una struttura vivente fatta da un lato da beni e competenze tecniche, ma dall’altro da persone, esseri umani in continua interazione tra loro.




annamariapalma


9

L'organismo vivente

L'azienda ha un'anima. Formata dalle anime di tutti coloro che si sono avvicinati nel corso del tempo e da quelle delle persone che la abitano ora. Anime interconnesse e non differenti, al di là del ruolo che rivestono in Branca, da quella di chi dell'azienda è stato il creatore.



Niccolò Branca Per fare un manager ci vuole un fiore



10




11



12


Sensazioni emozioni

- CURA di me
- ABITARE/SO-STARE NELLA GIOIA/SENTIRNE IL GUSTO
- APERTURA
- NOVITA'
- CURIOSITA'
- NUOVA LINFA
- CONFRONTO
- SFIDA CON ME
- CONDIVISIONE
- FIDUCIA
- PRATICA
- GIOIA DI
 - Scoprire qualcosa di nuovo
 - Andare così a fondo su argomenti sui quali non credevo fosse possibile scendere così in profondità
 - Avere un confronto a un livello culturale così tanto alto e che stavo cercando


annamariapalma

13

- SERENITA'
- PROFONDITA' DELLE RELAZIONI
- IMPORTANZA DELL'ASCOLTO A VARI LIVELLI (ANCHE DI ME STESSA)
- STARE BENE
- PASSAGGIO DALL'EMPATIA ALL'AZIONE
- VEDO SOPRA, VEDO DOVE NASCE IL CONFLITTO
- ACCOGLIENZA
- ASSENZA DI GIUDIZIO
- INTERSCAMBIO ESPERIENZE DI VITA ANCHE DELLE DIFFICOLTA'
- PARTE DI UN GRUPPO – INTERESSE E ATTENZIONE PER IL SINGOLO E PER IL SINGOLO ALL'INTERNO DEL GRUPPO
- AFFETTO/AMICIZIA


annamariapalma

14

Apprendimenti cognitivi

- IL RUOLO DEL MEDIATORE
- LA CAPACITA' DI NEGOZIARE
- COME SIANO APPROCCI SCIENTIFICAMENTE PROVATI E TRASFERIBILI
- ESISTENZA DI METODI EDUCATIVI
- LA RELAZIONE FRA DUE PERSONE E' UNA RELAZIONE FRA QUATTRO
- MEMORIA AFFETTIVA
- FATICA COME SEGNALE E NON COME VALORE
- CALCOLO DEL SIGNIFICATO E DEL RISCHIO
- DIFFERENZA FRA UN SEGNO E UN SIGNIFICATO
- NELL'EDUCAZIONE BISOGNA PERDERE POTERE MANDARE AVANTI LE NUOVE GENERAZIONI E SOSTENERLE
- IN ORIGINE LA CONOSCENZA ERA DI NATURA SENSORIALE
- MODIFICABILITA' COGNITIVA
- MEDIAZIONE CONFLITTI E VARIE METODOLOGIE


annamariapalma

15

- COMUNICAZIONE NON VIOLENTA (PUPAZZI)
- CONSIDERARE I MIEI SENTIMENTI/ASCOLTO DI ME
- PROGETTARE POSSIBILITA' (FUERSTAIN...PUNTINI)
- POWER OF LISTENING
- MODIFICABILITA' COGNITIVA ANCHE L'INSEGNANTE DEVE MODIFICARE SE STESSO
- TUTTO E' MODIFICABILE, INSEGNAMENTO E PERSONA
- LA RELAZIONE FRA PARI ALL'INTERNO DEMOCRAZIA AFFETTIVA
- HO MODIFICATO PER QUESTO IL MIO COMPORTAMENTO CON GLI ALUNNI
- METODO ROSEMBERG
- FUERSTAIN
- CONCETTO DI FATICA DI ASCOLTO INTERIORE
- IL RUOLO DEL MEDIATORE

annamariapalma

16

Cosa vorrei aggiungere

- IMPARARE A FARE
- RUOLO DELLE PULSIONI EMOTIVE DELL'ISTINTO PER L'ESSERE UMANO E NELLE RELAZIONI
- IL CONCETTO DI RESPONSABILITA' NEL PANORAMA DELLA DEMOCRAZIA AFFETTIVA
- PRATICHE ESPERIENZIALI
- TROVARE UN MODO PER DARE CONSAPEVOLEZZA FUORI DI QUA PER DIFFONDERE QUESTI CONCETTI
- ESPERIENZE PRATICHE/LABORATORIALI
- LINGUAGGIO NON VERBALE
- APPROFONDIRE LA GENTILEZZA

annamariapalma

17



18

Comunicazione ecologica

- E' responsabile, consapevole, frutto di una scelta
- Ottimizza
- Differenzia
- Rispetta se stessi e l'ambiente (altre persone...)
- Crea vantaggi per se stesso/a
e contemporaneamente crea vantaggi per gli altri
- Non inquina



annamariapalma

19

Le parole creano nella nostra mente l'immagine del mondo che ci circonda.

Alexander Lowen

annamariapalma

20

- Sforzo rappresenta una spinta che non tiene conto del nostro desiderio ma solo della nostra volontà
- Impegno invece si basa sul nostro coinvolgimento e sulla nostra attenzione.


annamariapalma

21

- Controllo
è parente stretto dello sforzo


mentre la

- Padronanza ha tutta la ricchezza della dignità
e del radicamento.



22

Questa confusione nelle parole non è solo linguistica ma è prima di tutto mentale. Cercare le parole originali, quelle che descrivono la nostra esperienza non è un esercizio linguistico: è un processo percettivo che si basa su una chiara visione e su una retta parola. È la base perché i nostri discorsi siano comunicazione funzionale per portare comprensione e “generare” valore.



23

**“I limiti del mio linguaggio
significano
i limiti del mio mondo”.**

L. Wittgenstein



24



25



26



27

**Attivare la consapevolezza
di questi tre livelli
Per essere connessi
con gli altri
occorre essere connessi con se stessi**



28

...la memoria è connessa all'apprendimento e noi impariamo o ricordiamo non solo con il nostro cervello, ma anche con il nostro sé fisico...

Candace Pert



29

USARE IL CORPO

Per ottenere:
- IL RILASSAMENTO
- UN CONTATTO POSITIVO
- UNA CONCENTRAZIONE MENTALE PROLUNGATA
I NOSTRI CORPI CI OFFRONO UNA CONTINUA ENERGIA



**POSSIAMO USARE I NOSTRI CORPI
IN MODO SEMPLICE,
PER RIDURRE LA TENSIONE,
STABILIRE UN CONTATTO
E MANTENERE IL NOSTRO BENESSERE.**



30

31

32

7 muscoli per ACCOGLIERE

annamariapalma

33

**44 muscoli
per RESISTERE o RESPINGERE**



annamariapalma

34

Consapevolezza

Il primo elemento chiave del coaching è la **consapevolezza**, che è il prodotto di *attenzione* mirata, concentrazione e chiarezza.

“Consapevole implica essere a conoscenza di qualcosa mediante l’attenzione posta nell’osservare o interpretare ciò che si vede, si sente e si prova”. *Webster*

La consapevolezza si può innalzare o potenziare considerevolmente mediante l’*attenzione* mirata

annamariapalma


35

La consapevolezza, inoltre, consiste nel raccogliere e percepire con chiarezza i fatti e le informazioni rilevanti, e nella capacità di determinare ciò che è rilevante. Questa capacità include la comprensione dei sistemi, delle dinamiche, delle relazioni fra cose e persone. La consapevolezza comprende anche l’autoconsapevolezza, in particolare la capacità di riconoscere quando e come le azioni o i desideri distorcono la percezione che si ha di se stessi.

annamariapalma

36


Sono in grado di controllare solamente ciò di cui sono consapevole.
Ciò di cui non sono consapevole mi controlla.
La consapevolezza mi da più potere.
La consapevolezza facilita acquisizione di abilità



37

Consapevolezze speciali

- La maggior parte delle persone sa quello che dice e quello che fa
- Poche persone sanno perché lo dicono e perché lo fanno
- **Ma una minima parte e sono quelle più evolute sa l'effetto che ha su di noi e sugli altri quello che diciamo e quello che facciamo**



38

RESPONSABILITA'



Response ability



39

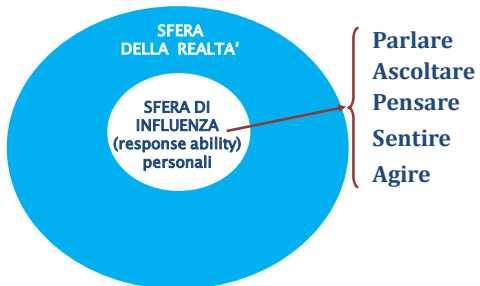
Responsabilità → *Response ability*

*E' consapevolezza
di che cosa generi
con la tua presenza:
come parli, come ascolti,
come pensi, come percepisci,
come agisci, come vivi*



40

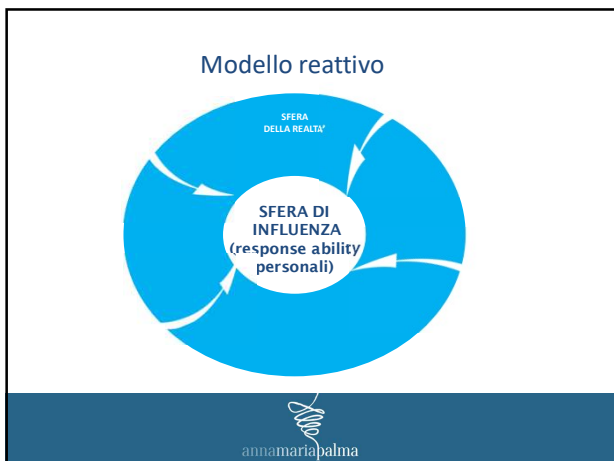
Il cambiamento
Lavorare con la sfera di influenza



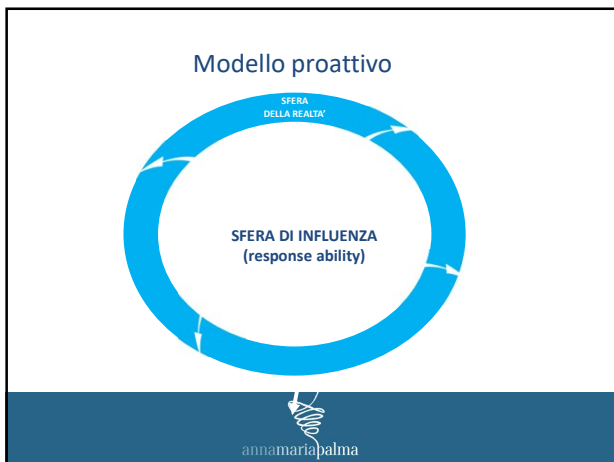
41



42



43



44

All'interno delle nostre response ability e quindi nella nostra sfera di influenza

situazioni che hanno a che fare con il nostro comportamento
Ci si può lavorare con le nostre regole:

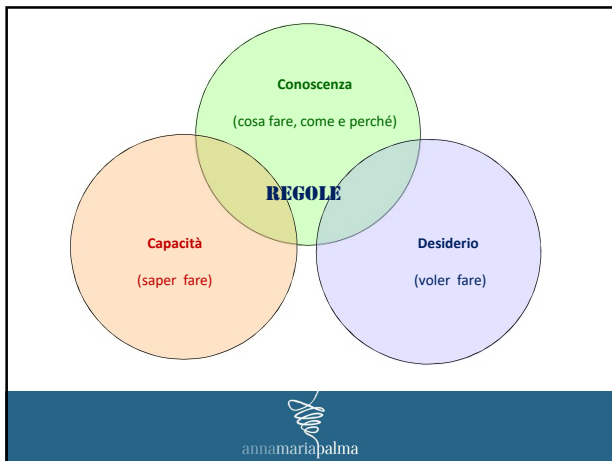
- Conoscenza: *che cosa fare e perché.*
- Capacità: *come fare.*
- Desiderio: *voler fare*

situazioni in cui entro in relazione con gli altri: ci si può lavorare cambiando i nostri metodi di influenza, di persuasione, di relazione

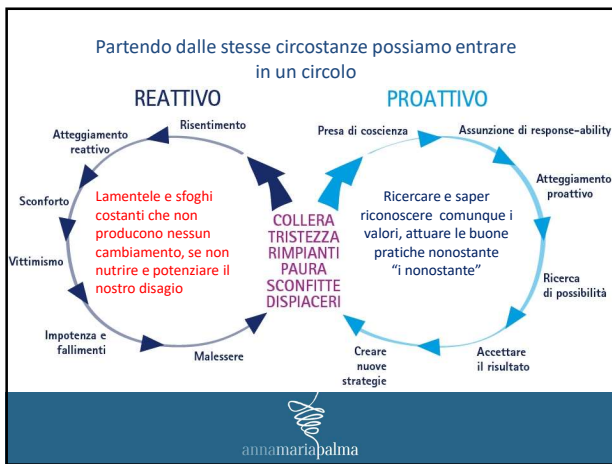
situazioni che non dipendono direttamente da noi (trasferimenti, cambiamenti decisi dall'alto, situazioni ambientali ad esempio). Ci si può lavorare assumendoci la responsabilità di cambiare i nostri atteggiamenti di fondo: la nostra influenza ha che fare con come viviamo queste situazioni

annamariapalma

45



46



47

“
La vita è migliore se smettiamo di pensare da vittime e scegliamo la via della responsabilità personale

John G. Miller

annamariapalma

48

**Il processo di responsabilizzazione
passa necessariamente attraverso una focalizzazione
sulle aree di responsabilità e di influenza.
In particolare,
attraverso una scelta consapevole di:**


- disinvestire le energie bloccate nell'area frustrazione
- operare per ampliare l'estensione della propria area di influenza
- aumentare in questa ultima area l'efficacia della propria azione



49

**PUNTI ESSENZIALI
per evolvere**

- 1 la libertà di scelta
- 2 abitare il cambiamento
- 3 la sfida che ciascuno di noi può lanciare a se stesso permettendosi di lasciare area di comfort (pensieri, convinzioni, comportamenti) seppure critica, per osare la costruzione di altre strade.



50

Grazie all'**autoconsapevolezza** e **coscienza**,
diveniamo consci di debolezze, aree di
miglioramento, talenti che potrebbero essere
sviluppati, aree da cambiare o eliminare
completamente dalla nostra vita.

Così nella misura in cui usiamo la nostra
immaginazione e la **nostra volontà
autonoma** per agire su tale consapevolezza,
noi possiamo intervenire **proattivamente**.



51

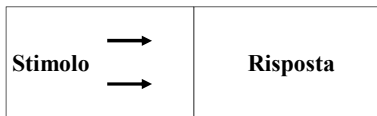
La nostra risposta agli eventi

Se diamo la caccia al serpente velenoso che ci ha morso, non facciamo che permettere al veleno d'invadere completamente il nostro sistema circolatorio.

È decisamente meglio prendere subito le misure per espellere il veleno.



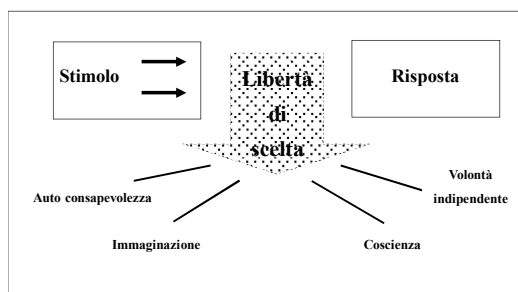
52



Modello reattivo



53



Modello proattivo



54

” *La libertà fondamentale dell'uomo è la sua libertà di scegliere come si comporterà in ciascuna situazione!*
Viktor Frankl



55

AUTOCONSAPEVOLEZZA

per scoprire copioni inefficaci, regole profondamente radicate che non sono coerenti con noi che contrastano con le cose che per noi hanno davvero valore nella vita, paradigmi errati o incompleti all'interno di noi.



56

IMMAGINAZIONE

per visualizzare il potenziale che è dentro di noi.



57

COSCIENZA

per entrare in contatto con leggi e principi universali, con i nostri specifici talenti e le nostre modalità creative, e con le linee guida personali grazie alle quali possiamo sviluppare nel modo più efficace talento e modalità.



58

VOLONTÀ INDIPENDENTE

è la capacità di prendere decisioni, di operare scelte e di agire in accordo con esse. È la capacità di agire senza essere agiti, di attuare in modo proattivo il programma che abbiamo sviluppato grazie alle tre facoltà di cui sopra.



59



Quell'insieme di pensieri, convinzioni, modi di essere e di comportarci che ci sono più familiari. Spesso li accettiamo come fossero gli unici e non prendiamo in considerazione l'ipotesi di poterli mettere in discussione. Difficilmente investiamo tempo ed energie ad investigare cosa c'è al di fuori della nostra area di Comfort.



60

Entra in contatto con le emozioni che trovi nel quadrante in cui senti di essere e...decidi in quale direzione vuoi andare...

annamariapalma 61

61

annamariapalma 62

62

Intenzione

L'intenzione è un orientamento della coscienza verso il compimento di un'azione, la direzione della volontà verso un determinato fine; può indicare semplicemente il proposito e il desiderio di raggiungere il fine, senza una volontà chiaramente determinata e senza la corrispondente deliberazione di operare per conseguirlo. Treccani.

C'è quindi una differenza fondamentale rispetto agli obiettivi che sono più costruiti sulla base di azioni specifiche. Gli obiettivi sono passi pre-definiti. Se li manchiamo è un fallimento. Le intenzioni sono desideri che orientano le nostre scelte ma contengono la consapevolezza dell'incertezza, delle sorprese e delle novità che possiamo incontrare nel percorso per realizzarli. In quel percorso potremo anche renderci conto che le nostre intenzioni vanno decisamente ridimensionate o che sfumano in una direzione diversa.

Nicoletta Cinotti

annamariapalma 63

63

1. SNOOPY: QUI OGGI...
 2. WOODSTOCK: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 3. SNOOPY: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 4. WOODSTOCK: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 5. SNOOPY: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 6. WOODSTOCK: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 7. SNOOPY: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 8. WOODSTOCK: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 9. SNOOPY: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 10. WOODSTOCK: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 11. SNOOPY: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...
 12. WOODSTOCK: PERCHÉ NASCONDALE LE NOSTRE...

annamariapalma


64

La direzione dell'intenzione...e i suoi effetti

- Quella con cui entro in campo ogni mattina
- Quella che mi motiva sul lavoro
- Quella che mi fa raggiungere gli obiettivi
- Quella di mantenere le buone relazioni
 - ✓ Fra colleghi
 - ✓ Con il mio superiore
 - ✓ Nella coppia
 - ✓ Nella famiglia
 - ✓ Con gli amici
- Quella di essere dalla parte della soluzione e non del problema
- Quella di non partecipare a gossip
- Quella di ridurre la lamentela
- Quella di riuscire a vedere quello che funziona nonostante ogni nonostante
- Quella di scegliere la puntualità
-

annamariapalma

65

monitorare e governare l'attenzione 

L'attenzione è la pratica attraverso cui raccogliere i frutti più profondi della nostra umanità. L'attenzione consiste nel sospendere il proprio pensiero, nel lasciarlo disponibile, vuoto e permeabile all'oggetto.

L'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità. L'attenzione serve a guarire i nostri difetti molto più della volontà.
L'attenzione è il mezzo per trasformarci.

L'attenzione dovrebbe essere al centro degli studi.
Formare l'attenzione è ciò che la scuola dovrebbe fare.
Ma molto spesso viene a crearsi della confusione. Gli studenti si stancano perché il loro sforzo è uno sforzo di volontà.

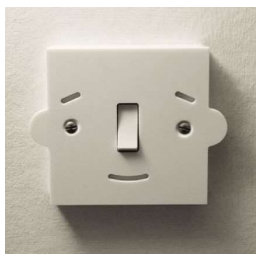
Formare l'attenzione è capire che l'intelligenza non può essere guidata dalla volontà: l'intelligenza si esprime nel desiderio e perché ci sia desiderio devono esserci gioia e piacere.
Simone Weil

annamariapalma 66

66

La dimensione dell'attenzione...e i suoi effetti

Il proprio stato, personale e professionale consiste di particelle di attenzione. La vita di ogni giorno è, considerandola energeticamente, un avviamento continuo



annamariapalma

67

e un investimento dell'attenzione nelle diverse parti dell'universo soggettivo:

negli oggetti materiali, nel loro utilizzo, nella loro manutenzione
in altre persone, nelle relazioni, nel leggere i messaggi, nel rispondere, nell'ascoltare
nei propri progetti,
Nel governare le divergenze, evitare gli scontri, prevenire i conflitti, trasformarli se non è stato possibile prevenirli
Nelle critiche,
Nei giudizi...

Tutto questo dà forma all'universo soggettivo della persona consentendogli di orientarvisi e di muoversi con le competenze sviluppate.

annamariapalma

68



..in che cosa?



che cosa dire: le parole da scaldare,
che cosa ascoltare: le voci interne, dell'altro, i suoni
i pensieri da pensare: "addomesticare i pensieri selvatici"®

che cosa sento: mentre parlo, ascolto, penso...

come agire, come lavorare, come vivere

annamariapalma

69


...più nel dettaglio 

emozioni
 pensieri
 luogo-lavoro
 desktop
 obiettivi
 sorriso
 riscaldamento
 scrivania
 relazioni
 corpo
 parcheggio-auto
 me-stesso
 carta-in-terra
 luci

azione-gentile



 annamariapalma

70

 **Alla fine della giornata, riconnettiamo con l'intenzione che è stata messa all'inizio del giorno. Riflettiamo, alla luce della nostra intenzione, e riconnettiamoci all'esperienza che abbiamo vissuto. È semplicemente un'altra opportunità per connetterci di nuovo con le nostre più profonde aspirazioni.**

Intenzione

Passa in rassegna la giornata, l'umore, le conversazioni significative, i pensieri e torna in contatto con lo spirito dell'intenzione che è stata messa la mattina. Guarda quanta sintonia c'è tra le due esperienze. Non è importante passare in rassegna quello che hai fatto al riguardo e quello che non hai fatto. È importante vedere se c'è stata sinergia tra la tua intenzione e quanto hai agito nella tua giornata.
 Nicoletta Cinotti


 annamariapalma

71

71

 **attivare l'intenzione**

monitorare e governare l'attenzione 

Scegli di «identificarti/riconnetterti» con l'intenzione, di rinnovarla. Se i tuoi comportamenti non sono testimonianza della tua intenzione, verifica, esplora, poi scegli se correggerli ispirato dalla tua intenzione, o rivederla.

La tua storia di persona che pilota la sua barca nell'oceano della vita è la storia di un'intenzione che si rinnova, trafficando con gli eventi, in uno scenario di alleanza. Niente è più impossibile. Eppure sono sempre piccolissimo. Risultato. La mia vita è diventata decisamente più interessante. Gli eventi si mostrano palesemente più favorevoli.
 Eugenio Guarini

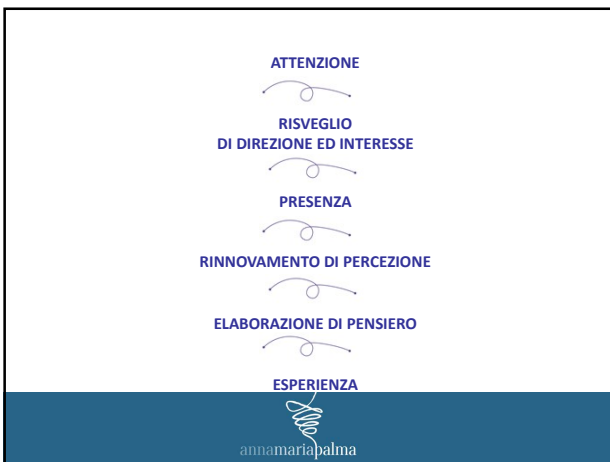

 annamariapalma

72

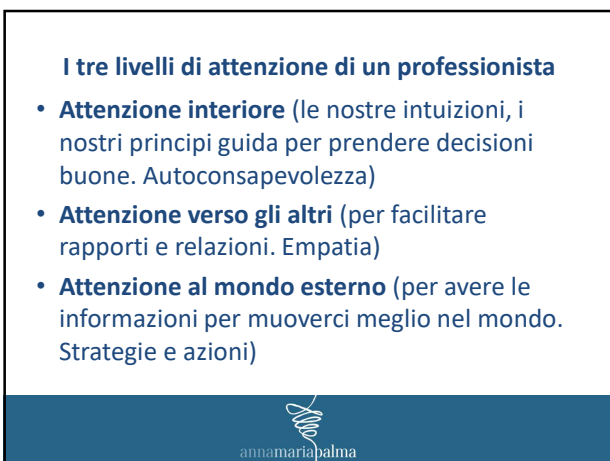
72



73




74



75

Attenzione (muscolo cognitivo)

- **Sviluppare la capacità di porre la nostra attenzione è essenziale per cogliere i segnali deboli oppure quelli che ci pongono delle sfide.**
- **La percezione dipende dalla nostra attenzione. Sostiene la trasformazione portare la nostra attenzione su un campo più ampio di consapevolezza, in modo che quello che prima non potevamo vedere si riveli, senza il limite di vecchie convinzioni per sviluppare così un modo nuovo di relazionarci con il nostro mondo.**
- **Coltivare la “consapevolezza del testimone”, cioè la capacità di osservare noi stessi e gli altri in modo non giudicante, e la capacità più importante sarà quella di sviluppare attenzione verso i nostri processi mentali, verso quello che accade nel nostro mondo interiore.**



annamariapalma

76

| ATTENZIONE TOP DOWN | ATTENZIONE BOTTOM UP |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> •Più lenta •Volontaria •Impegnativa da utilizzare •Sede dell'autocontrollo: può vincere le routine automatiche e ridurre al silenzio gli impulsi emotivi •In grado di imparare nuovi modelli, elaborare nuovi progetti e assumere il controllo, entro certi limiti, del nostro repertorio di automatismi. <p>Appartengono a questa mente:</p> <ul style="list-style-type: none"> >L'attenzione volontaria >la forza di volontà >la scelta intenzionale | <ul style="list-style-type: none"> •più veloce sulla scala temporale del cervello •involontaria e automatica sempre attiva •intuitiva: agisce attraverso reti di associazioni •impulsiva: è guidata dalle emozioni •esecutrice delle nostre abituali attività di routine e la guida per le nostre azioni •quella che gestisce i nostri modelli mentali del mondo <p>Appartengono a questa mente</p> <ul style="list-style-type: none"> >L'attenzione a livello di riflesso >L'impulso >Le abitudini meccaniche (tanti nostri automatismi, come guidiamo ecc...) |



annamariapalma


77

Siamo programmati e più inclini a subire un'attrazione emotiva che non ci piace, che ci minaccia, che minaccia il nostro benessere, quanto più la nostra mente è presa da un eccesso di informazioni (più circostanze, bastano anche solo tre che si verificano nello stesso tempo).

Per tutto questo la mente botton-up si mette alla guida della mente top-down e ci porta a far prevalere sentimenti poco piacevoli seppure manifestatisi in forma ridotta rispetto a quelli più gioiosi pur sparsi su più larga scala.

"Soltanto quel che non cessa di dolerare resta nella memoria"

F. Nietzsche



annamariapalma

78

Saper ascoltare
presuppone che **chi ascolta “non sappia” l’altro**,
non lo ascolti nell’ambito di una scienza o di una
verità esistenti.

“Io non ti so”
“Non ti riduco alla mia esistenza,
alla mia esperienza,
al già conosciuto da me.”


annamariapalma

79

“Ti ascolto”

- lascia spazio per il silenzio
- preserva un luogo di esistenza **di iniziativa di libera intenzionalità, di sostegno** al tuo esprimerti
- consente di essere totalmente “presenti” a quanto sta accadendo


annamariapalma

80

L’arte del pensare

Il pensiero per essere efficace può diventare:

DELIBERATO

Occorre riconoscersi la capacità di attivare il pensiero a piacimento, orientandolo verso qualsiasi argomento o qualsiasi aspetto di un argomento.

FOCALIZZATO

Il pensiero non consapevole, è spesso ballerino, può tendere ad oscillare da un’idea all’altra. Nella mente non allenata un’idea suscita un’emozione che a sua volta condiziona la nostra visione delle cose, e poi il pensiero si lancia lungo il sentiero imboccato senza effettuare nessuna reale esplorazione dell’argomento.


annamariapalma

81

CONVINTO

Il pensiero deve essere pieno di fiducia, con convinzione e fede nelle proprie capacità di pensare.

GRADEVOLE

Se usiamo il pensiero soltanto quando abbiamo problemi insolubili quella di pensare non diventa mai un'abilità esercitata volentieri.



82

L'arte di pensare

Provare piacere a far funzionare la testa non equivale necessariamente a essere interessati ad enigmi, giochi e rompicapi. Esplorare idee, creare idee, giocare con le idee sono tutte attività che fanno parte del piacere intellettuale.



83

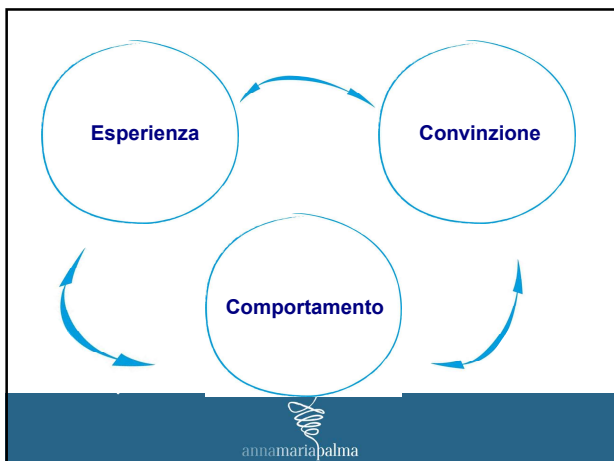
CONVINZIONI
Forme di pensiero



che plasmano la nostra esistenza



84



85

Ogni volta che siamo disposti ad acquisire nuove informazioni ed a elaborare nuovi apprendimenti, noi **modifichiamo la nostra idea del mondo.**

Ogni volta che sfidiamo una nostra convinzione per attuare un comportamento insolito per noi, noi **ampliamo la nostra idea del mondo.**

Se non ci chiudiamo nella nostra prospettiva possiamo aumentare il numero delle scelte di comportamenti possibili, ciascuno efficace in precisi contesti.

annamariapalma

86

RELAZIONE TRA CONVINZIONI ED ESPERIENZA

Le convinzioni che riteniamo essere sostenute da più esperienze, tendono a diventare **così forti** che successivamente si prenderanno in considerazione soltanto le informazioni che tendono a confermarle e a trascurare o addirittura cancellare tutto ciò che potrebbe **smentirle.**

annamariapalma

87

PENSIERI IRRAZIONALI IDEE TOSSICHE

Con questo termine si indicano dei pensieri disfunzionali, che la cultura comune chiama anche preconcetti, pregiudizi


annamariapalma

88

Ellis (1962) individua una serie di pensieri disfunzionali e li organizza all'interno di categorie:

- **pensiero dicotomico:** le cose sono viste in termini di categorie mutualmente escludenti senza grandi intermedi. Ad esempio, una situazione o è un successo oppure è un fallimento; se una situazione non è proprio perfetta allora è un completo fallimento ("o tutto o nulla");
- **ipergeneralizzazione:** anche definito come "globalizzazione"; uno specifico evento è visto come una caratteristica di vita in generale o globale piuttosto che come un evento tra tanti. Ad esempio, concludere che se qualcuno ha mostrato un atteggiamento negativo in una occasione, non considera poi le altre situazioni in cui ha avuto atteggiamenti più opportuni ("di tutta l'erba un fascio");


annamariapalma

89

- **catastrofizzare:** gli eventi negativi che possono verificarsi sono trattati come intollerabili catastrofi piuttosto che essere visti in una prospettiva più pratica e moderata. Ad esempio, il disperarsi dopo un brutta figura come se fosse una catastrofe terribile e non come una situazione semplicemente imbarazzante e spiacevole ("è terribile se...");
- **ragionamento emotivo:** considerare le reazioni emotive come reazioni strettamente attendibili della situazione reale. Ad esempio, concludere che siccome ci si sente sfiduciati, la situazione è senza speranza ("se mi sento così allora è vero");


annamariapalma

90

- **doverizzazioni:** l'uso di "dovrei", "devo", "bisogna", "si deve", segnala la presenza di un atteggiamento rigido e tendente alla confusione tra "pretendere" e "desiderare", e ciò è in diretta connessione con regole personali. Ad esempio, il pensare che un amico deve stimarci, perché bisogna stimare gli amici ("devo ...", "si dovrebbe ...", "gli altri devono ...");
- **etichettamento:** identificare qualcuno tramite una etichetta globale piuttosto che riferirsi a specifici eventi o azioni. Ad esempio, il pensare che si è un fallimento piuttosto che si è inadatti a fare una certa cosa ("è un").



91

Ristrutturazione cognitiva


È l'insieme dei processi che conducono alla modificazione di convinzioni disfunzionali più o meno consapevoli, relative al mondo esterno e a se stessi.

Questa strategia consiste nel considerare le sensazioni prodotte da un certo tipo di pensieri in riferimento ad un evento e le conseguenti reazioni emotive e comportamentali; essa serve a produrre delle modificazioni nel modo di pensare con la verifica delle reazioni collegate



92

Nella ristrutturazione cognitiva, i pensieri vengono discussi nel valore assoluto che assumono per l'individuo e sostituiti con altri più realistici; la ristrutturazione cognitiva non equivale quindi all'assunzione di un pensiero positivo, ma consiste nel formulare valutazioni più aderenti alla realtà.



93

**Accettare luoghi comuni,
conoscenze non verificate,
giudizi preconfezionati:**

↓

**“Un’economia della mente
che diventa
un’avarizia del cuore”.**

Bruno. M. Mazzara



94


Cerco di affrontare
un giorno alla volta;
ma qualche volta
sono i giorni
che affrontano me.



95

Se ci lasciamo trascinare
in un'«identificazione» inconsapevole con l'emozione
per mancanza di presenza
- che è piuttosto normale -

**l'emozione
prende il sopravvento
e diventa noi.**



96

Spesso si crea un circolo vizioso

Soffermandoci mentalmente sulla situazione,
sull'evento o sulla persona percepiti come cause dell'emozione.

Il pensiero fornisce energia all'emozione,
**che a sua volta dà energia allo schema di pensiero,
e così via.**

annamariapalma

97

I SEI GRADINI PER IL CONTROLLO DELLE EMOZIONI

Come interrompere schemi limitanti

1) RICONOSCERE QUELLO CHE STAI PROVANDO
Saper portare l'attenzione dentro di te, porsi qualche domanda sulla sensazione che si sta provando.

2) CONSTATARE che le emozioni ci sostengono quindi ACCOGLIERLE
Comunque producono sempre un cambiamento.

3) APPROFONDIRE L'ESPLORAZIONE DELLA SENSAZIONE
Essere curiosi di sapere, cercare comunque una soluzione o una interpretazione di ciò che sta accadendo.

annamariapalma

98

I SEI GRADINI PER IL CONTROLLO DELLE EMOZIONI

4) AVERE FIDUCIA
Ci si può fare:
"Possono, perché credono di potere"
Virgilio

5) CONSTATARE E ASSICURARSI
che come l'abbiamo gestita oggi, potremo gestirla anche in futuro.

6) INTRAPRENDERE SEMPRE E COMUNQUE QUALCOSA
L'azione è premio di per sé. Già cominciare a sentire un'emozione è l'inizio per la sua gestione.

annamariapalma

99

Il valore della gentilezza

Io a scuola insegnerei educazione alla gentilezza, un'ora a settimana. Perché magari la maturità scolastica ci insegna a fare benissimo le equazioni, a scrivere un tema a meraviglia, a tradurre a menadito greco e latino, a parlare le lingue. Poi manca la maturità emotiva per affrontare al meglio lo stress. Lo stress di chi non ha imparato il rispetto, l'attesa, l'educazione, la giusta misura nel dire le cose, la differenza fra il lasciar correre e l'aggreire, fra l'aver carattere e la prevaricazione, fra il diritto di critica e il non diritto di offesa. Una persona gentile sa essere sgradevole, se vuole. Sceglie di non esserlo, semplicemente. Massimo Bisotti


annamariapalma

100

La gentilezza, etimologia e traduzioni

ethnikos
ethnos
gente
razza

appartiene-alla-gens
gentilis

generare
kind
razza
kindness


annamariapalma

101

Prevale
il senso
di
appartenenza


annamariapalma

102

LA MISURA DELL'APPARTENENZA

*IN FONDO A CIASCUNO DI NOI
NON CREDO CI SIA UNA PAURA PIÙ GRANDE DELL'ESCLUSIONE.*

*OGGI RIECHEGGIA UN DOLORE E UNA PAURA ALTRETTANTO PROFONDA.
SE QUALCUNO CI ESCLUDE ABBIAMO SUBITO BISOGNO DI APPARTENERE A QUALCOSA DI
DIVERSO.*

*MA APPARTENERE.
APPARTENERE NON SIGNIFICA ESSERE POSSEDUTI:
SIGNIFICA ESSERE RICONOSCIUTI E COMPRESI DA QUALCUNO.*

*COSÌ, QUANDO QUALCUNO SI SENTE RICONOSCIUTO, SENTE CHE HO VISTO IL SUO BISOGNO
DI APPARTENERE. ACCADE, OGNI VOLTA UN PICCOLO MIRACOLO.
SENTO IL DIAFRAMMA CHE SI ABBASSA, UN'ARIA DI SOLLIEVO CHE SI ALLARGA
E NESSUNO VORREBBE PIÙ ANDARSENE VIA DA LÌ.*

*PERCHÈ APPARTENERE È SEMPRE RECIPROCO,
A DIFFERENZA DI POSSEDERE CHE, INVECE, È ESCLUSIVO.*

LIBERAMENTE TRATTO DA NICOLETTA CINOTTI



103

Sostanzialmente "Tu non esisti, tu non hai significato!"

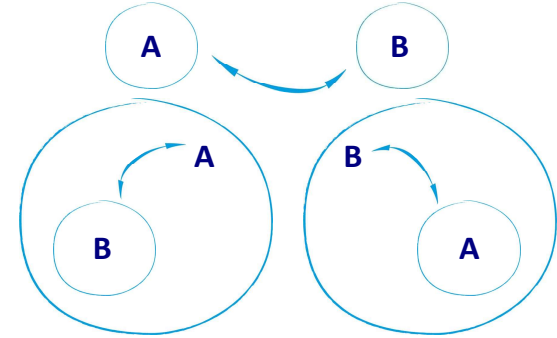
Tu non esisti **non ti vedo** **non ti sento** **CANCELLED!**

Tu esisti *ma non sei importante* **ti squalifico** **X**


Tu esisti, sei importante *ma non mi interessano le tue qualità* **ti aiuto perché ritengo che tu non sia capace**



104



Ciascuno comunica **non con l'altro**, ma con **la rappresentazione dell'altro** nella sua mappa.



105

All'interno del proprio
"modello di mondo (mappa)"
le persone operano le scelte migliori che la
mappa consente loro di fare.



annamariapalma

106

OSSERVARE VS GIUDICARE

*Quando mescoliamo le due cose riduciamo la
possibilità che gli altri ascoltino il nostro messaggio,
perché pronti per essere criticati e ad opporre
resistenza a ciò che diciamo.*

Marshall Rosenberg

annamariapalma

107

Ogni trasformazione è frutto di

- **Intenzione**
- **Attenzione**
- **Allenamento**, personale, con un coach o con un buddy
- **Spazi di riflessività** che favoriscano lo sviluppo e la connessione dei due emisferi

"Se fai sempre le stesse cose otterrai sempre gli stessi risultati" Einstein

annamariapalma

108


Percorso di evoluzione

- Incompetenza Inconscia.**
Non conosci una cosa che nemmeno sai che esista, oppure non sai cosa fare in una determinata situazione.

- Incompetenza Consia.**
La cosa è entrata nel tuo ambito di consapevolezza. Sai che non sai: è la fase dove c'è la curiosità, inizia la raccolta di informazioni, l'apprendimento

- Competenza Consia.**
Sai come si fa ma devi metterci uno sforzo cosciente per farla..

- Competenza Inconscia.**
Sai fare senza pensarci.



annamariapalma


109

Creare, costruire, generare

CREARE
Rimanda a qualcosa che è il fare da nulla, l'essere totalmente autonomi, senso divino dell'uomo che ha qualcosa di sublime che crea, può non richiedere collaborazione con gli altri.
E' un'intima personale capacità.

COSTRUIRE
Montare smontare pezzi noti di un'idea razionale. Il costruire è tanto più riuscito quanto il risultato corrisponde all'obiettivo. Dimensione razionale, cognitiva.

GENERARE
Qui è contenuta l'idea di un altro soggetto riportandosi anche al concetto del generare da un punto di vista umano. Alla base della generatività ci sono le buone relazioni e poi i sogni, i desideri, le passioni.
La dimensione fondamentale della generatività è quella di *appassionarsi all'esistenza*.




annamariapalma

110

GENERARE in particolare è...

- Un atto collettivo
- Prevede incertezza
- Attesa vigile (pazienza e perseveranza)
- Non linearità (flusso, rotture, crisi...flusso)



annamariapalma

111

GENERARE HA BISOGNO DI...

- BUONE RELAZIONI, ALLEANZE E CORRESPONSABILIZZAZIONI
- GUARDARE IN MODO NUOVO LA REALTA'
- CORAGGIO ANCHE DI INTRAPRENDERE STRADE NUOVE...
- SOGNI, DESIDERI, PASSIONI, CURIOSITA'
- DINAMISMO, STARE IN MOVIMENTO
- RICONOSCIMENTO DI TUTTI ANCHE NELLA FRAGILITA'

annamariapalma

112

L'equazione del potenziale

$$p = P - i$$

Ciò che esprimiamo nei nostri comportamenti (p), è uguale al nostro potenziale (P) diminuito delle interferenze (i) interne ed esterne

Liberamente tratto da Timothy Gallway

annamariapalma

113

INTERFERENZE

INTERNE
Nascono e si sviluppano al nostro interno. Dovremmo essere in grado di affrontarle ed occuparcene

ESTERNE
Derivano dall'ambiente circostante. Pongono maggiori complessità, ma sono comunque soggette a due possibilità:
possiamo attivarci per influenzarle a qualche livello, ma sicuramente possiamo governare/controllare la nostra reazione a queste trovando alternative funzionali per una qualche evoluzione e non soccombere impotenti.

annamariapalma

114

Come evolvere

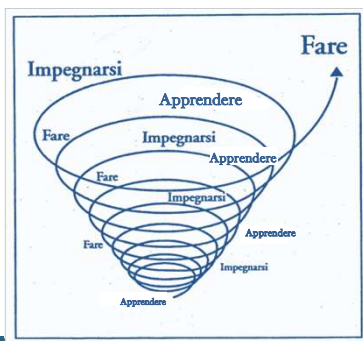
☺ Che cosa ha funzionato?

☹☹☹☹ Che cosa potevo/poteva fare meglio?

☺ Che cosa farò/farà di diverso la prossima volta?



115



116

Edison e la lampadina

...si ritiene che abbia tentato, e fallito, per più di 1.000 volte nel perfezionare la lampadina a incandescenza; e quando i suoi colleghi e amici gli consigliarono di lasciar perdere l'intero progetto, rispose con assoluta convinzione e una certa sorpresa: "Perché? Non ho fallito: ho solo trovato un migliaio di modi in cui la mia formula non funziona!".

Alla fine, i suoi principali alleati furono, tanto la sua fiducia che gli permise di sfuggire allo scoraggiamento, quanto il suo desiderio di innovazione.



117

| LA CRITICA DISTRUTTIVA | LA CRITICA COSTRUTTIVA |
|--|--|
| Si focalizza sulla persona (tende ad "etichettare") | Si focalizza su un problema (individua una situazione "problematica") |
| Generalizza (sempre, mai, ...) e si rivolge al passato | E' specifica e si rivolge al presente orientandosi al futuro |
| Ha intenti punitivi e provoca difesa | Ha intenti formativi e offre sostegno cogliendo anche il bisogno dell'altro |

annamariapalma

118



Quali sono le cause dello stress, del "mio" stress?

annamariapalma

119

Le cause

| | | |
|--|---|---|
|  Fretta |  Carico di lavoro |  Vita sedentaria |
|  Situazioni difficili |  Cattiva alimentazione |  Multitasking |


annamariapalma

120

” *La frenesia della vita moderna si è ormai impossessata pure dei nostri momenti di libertà, e godiamo delle cose in maniera nervosa e faticosa esattamente come quando lavoriamo. La parola d'ordine è "il più possibile e il più presto possibile"*

...
La fretta, vista come ragione fondamentale della vita, è indubbiamente il nemico più pericoloso della gioia.


Hermann Hesse




121



Lo stress
è la reazione particolare
di una persona alle pressioni
esercitate nella sua vita.




122



Lo stress
è inteso come una sindrome di adattamento
a qualsiasi evento perturbatore dell'equilibrio
di un organismo.

Quindi può essere sia fisiologico (**eustress**),
sia patologico ("**distress**" propriamente detto).



123

Provo stress quando si verifica

- *Eccesso di attrito*
- *Carico di tensioni a qualunque livello*
- *Forzo i miei sistemi di adattamento*



124

DISTRESS

REAZIONE PSICOFISICA CON VALENZA NEGATIVA

**In seguito ad una determinata causa si
verificherà un effetto che stimolerà
alcune aree del nostro cervello, con
conseguente reazione di paura,
insicurezza, aggressività, fatica e
stanchezza.**



125

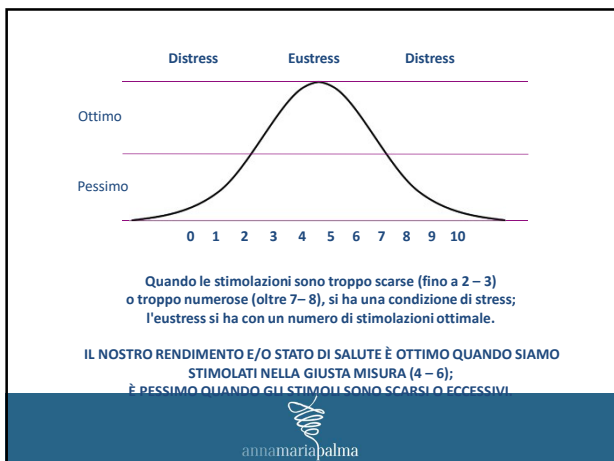
EUSTRESS

REAZIONE PSICOFISICA CON VALENZA POSITIVA

**È la fonte da cui ci procuriamo
quell'energia necessaria per affrontare
gli impegni quotidiani.**



126



127

Fattori rischio raggruppati in 5 macro aree

Comunicazione
Si intendono le dinamiche comunicative, le modalità con cui si svolgono, i diversi tipi di interlocutori, le componenti verbali e non verbali e la tipologia dei messaggi veicolati.

Relazione
Si intende la tipologia di interazioni relazionali nell'ambiente di lavoro, i contesti in cui si esplicano, le modalità e gli attori dello scambio relazionale.

Ambiente
Si intende l'ambiente fisico, le sue condizioni caratterizzanti e il clima che lo connota a livello relazionale e interpersonale.

Responsabilità/Ruolo
Si intendono gli aspetti attinenti allo specifico ruolo ricoperto in azienda, le attività di competenza, le responsabilità e i riconoscimenti.

Ecologia Personale
Si intendono le condizioni in cui opera il lavoratore, gli aspetti ergonomici e la dimensione privata in relazione a quella professionale.

Ferrari G., Manuale di valutazione dello stress e dei rischi psicosociali. Linee guida e strumenti di indagine.

annamariapalma

128

Salute

"La salute è lo stato in cui un individuo o un gruppo di individui, è capace, da una parte di realizzare le sue aspirazioni e soddisfare i suoi bisogni e dall'altra di cambiare o comunque far fronte all'ambiente esterno"


O.M.S. Organizzazione Mondiale Sanità

annamariapalma


129

LE DIMENSIONI CHE INTERFERISCONO
SUI LIVELLI DI STRESS

- ✓ Organizzativa
- ✓ Dinamiche interpersonali
- ✓ Dimensione intrapersonale





130



Dimensione Organizzativa

*Scorrevolezza organizzativa
e chiarezza degli obiettivi:*

- ✓ Scopi generali
- ✓ Obiettivi operativi
(breve-medio-lungo termine)
- ✓ Attività e Strumenti
- ✓ Relazione con il tempo

131


Non esistono fattori specifici che provocano lo stress

Tutto ciò che caratterizza il nostro vissuto può sfociare in una situazione considerata stressante per il nostro sistema somato-psichico

Nella risposta di stress vengono distinte una fase acuta e una fase cronica. Gli stessi eventi stressanti vengono pertanto distinti in acuti o cronici

Vi è una soggettività/individualità nella risposta allo stimolo stressante

Di fronte a situazioni di stress l'individuo mette in atto strategie individuali e personali che modificano o cercano di modificare il proprio ambiente. Queste strategie vanno sotto il nome di coping



132

Intensità dello stress

Intensità dello stress = $\frac{\bullet\text{Posta in gioco}}{\bullet\text{Risorse}}$

Deve diminuire ↓
Deve aumentare ↑

O riduciamo la posta in gioco...
O incrementiamo le nostre risorse!



133



134

Energia



6 semplici spunti per rinnovare la nostra energia



135

1. Reimpariamo a respirare

Se respirare è vivere, respirare bene è vivere bene



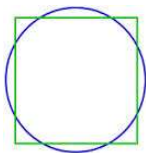
Il 90% delle persone respira male e non ossigena adeguatamente le proprie cellule.

Respirando correttamente si eliminano le scorie presenti nell'organismo, si ossigenano i tessuti e si aumenta il metabolismo.



136

2. Implementare un rituale



Scelgo un "rituale" personale che vada bene per me che mi prepari al lavoro al mattino e che mi consenta di "disconnettermi" quando abbiamo finito. Decido in quale direzione guardare e dove mettere la mia attenzione

Sensazione di "oggi ho finito", chiudere il cerchio.

(Es. svuoto la mailbox, pianifico le attività di domani...)



137

3. Programmare il "nulla"



E' importante prevedere, all'interno della giornata, uno spazio per affrontare le emergenze.

Questo spazio protetto è il mio "ossigeno".



138

4. Fare intervalli pranzo regolari



Almeno 45 minuti di pausa pranzo dovrebbero essere garantiti (non davanti al pc e non in piedi)



139

5. Scegliere la comunicazione "personale"



La tecnologia ci consente comunicazioni rapide e "comode".
Spesso portano però a fraintendimenti e soprattutto mancanza di contatto personale.
Chiamare o meglio andare a parlare di persona all'interessato dovrebbe rimanere la soluzione preferita.



140

6. Sviluppiamo un atteggiamento interiore propositivo, proattivo



Spesso siamo noi a dare un significato negativo ai comportamenti o alle parole degli altri.
L'attitudine proattiva non è solo etica o filosofia, ma è un mezzo per ottenere maggiore efficacia.



141

Altri stimoli per affrontare lo stress

- *Accolgo la possibilità che i piccoli cambiamenti possano produrre effetto*
- *Acconsento a farli verificare*
- *Miglioro la capacità di riflessione*
- *Creo spazi per tutto questo*


annamariapalma

142

La vita senza sforzo o meglio con *4 giusti sforzi*

Il primo è coltivare quelle condizioni che non permettono l'emergere di stati negativi. Lo chiamo "*togliere le erbacce*".

Il secondo è lasciar andare gli stati mentali negativi una volta che sono sorti. Lo chiamo "*non trattenere le nuvole*".

Il terzo è coltivare le condizioni che permettono il sorgere degli stati mentali positivi. Lo chiamo "*seminare con la luna giusta*".

Il quarto è sostenere gli stati positivi una volta sorti. Lo chiamo "*annaffiare*".

Alla fine sono quattro sforzi /impegni da giardinere.
Portano grandi fioriture e grandi raccolti.


annamariapalma

Fonte Nicoletta Cinotti

143

QUALI AZIONI POSSIAMO INTRAPRENDERE PER GENERARE EUSTRESS

Occupiamoci del numero 1 - e il numero 1 semmai ci fosse bisogno di precisarlo siamo noi.

Impariamo a dare valore al nostro tempo ed investirlo con consapevolezza.

Interrompiamo il ritmo monotono del lavoro facendo delle "pause profilattiche".

Stabiliamo un **tempo della salute mentale**.


annamariapalma

144


Individuiamo la nostra **"zona di benessere personale"**.

Prendiamoci la responsabilità (**response-ability**) del nostro ritmo di vita e dei cambiamenti.

Non concentriamo, se possibile, troppi cambiamenti nello stesso periodo.

Stabiliamo degli obiettivi e definiamo più possibile le attività che interessano.

Cerchiamo di "correre" il meno possibile o se vogliamo cerchiamo di **affrettarci lentamente**.



145

La resilienza


La resilienza non è un concetto unitario ma assume significati diversi a secondo degli ambiti e delle teorie in cui la parola viene utilizzata.

In **ingegneria** la resilienza è la capacità di un materiale di resistere a un urto imprevisto senza spezzarsi.

In **ecologia** la resilienza è la capacità di autoripararsi dopo un danno. Le specie che presentano alti tassi di resilienza vengono definite *r-strategie*.

In **psicologia** la resilienza è la capacità di far fronte in maniera proattiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. Persone resilienti sono coloro che immerse in circostanze avverse riescono, nonostante talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti.


Resilienza: "competenza che si esprime nel contesto di sfide significative all'adattamento e allo sviluppo" (Masten & Coatsworth, 1998)



146

Coping

Il termine coping racchiude in sé una varietà di significati e si è cominciato ad utilizzare in ambito psicologico a partire dagli anni Sessanta. Nonostante una ricca letteratura che si è accumulata negli anni, non esiste una definizione unanime del termine (Parker & Endler, 1992). Il costrutto di coping, dal verbo "to cope", significa "affrontare qualcosa", "far fronte a", "reagire a", ma ogni traduzione non coglie la specificità e molteplicità dei processi in cui sono coinvolte le persone quando cercano di gestire gli eventi critici o le situazioni Quotidiane stressanti.



147

Coping

Lazarus e Folkman (1984) per primi parlano di coping in termini di processi che vengono messi in atto per far fronte alla situazione, sia a livello pratico che a livello emozionale.

Il coping, infatti, è quell'insieme di attività operative e di processi psicologici attraverso cui un soggetto affronta un evento critico, una difficoltà, cercando una risoluzione o, per lo meno, limitandone gli eventuali effetti negativi.

Il coping comprende, pertanto, tutte quelle strategie cognitive e comportamentali che mirano a ridurre il rischio di probabili danni indotti da eventi stressanti (coping focalizzato sul problema) e a contenere le reazioni emozionali negative (coping focalizzato sulle emozioni).



148

Le persone resilienti

ANZICHE' ROMPERSI,



"rimbalzano"



149

Resilienza

Far fronte in
maniera
propositiva agli
eventi
disfunzionali

Riorganizzare la
propria vita
dinnanzi alle
difficoltà



Resilienza

150



151

The slide features a large, hand-drawn blue oval in the center. Inside the oval, the text "Le sette dimensioni della Resilienza" is written in blue. At the bottom, there is a dark blue footer with the logo and name "annamariapalma" in white.

152

The slide features a large, hand-drawn blue oval in the center. Inside the oval, the text "1. Emotion regulation equilibrio emozionale" is written in red. Below this, in blue, it says "E' la capacità di restare in equilibrio quando siamo sotto pressione". At the bottom, there is a dark blue footer with the logo and name "annamariapalma" in white.

153

E' fortemente collegato con Emotion Regulation

2. Impulse control controllo dell'impulsività

Quando è basso, accetteremo come vera la prima convinzione impulsiva e agiremo di conseguenza

???

annamariapalma

154

3. Optimism ottimismo

Le persone resilienti sono realisticamente ottimiste. Le loro modalità di pensiero sono orientate alle possibilità

annamariapalma

155

4. Casual analysis analisi delle cause

E' la capacità di identificare con accuratezza e funzionalità le cause all'origine delle situazioni di criticità

annamariapalma

156

**5. Empathy
empatia**

E' la capacità di connettersi con, cogliere, lo "stato d' essere" dell'altra persona su vari livelli (empatia cognitiva, emotiva, sociale...)



157

**6. Self – efficacy
autoefficacia**


E' la sensazione di poter raggiungere i propri obiettivi, di essere efficaci



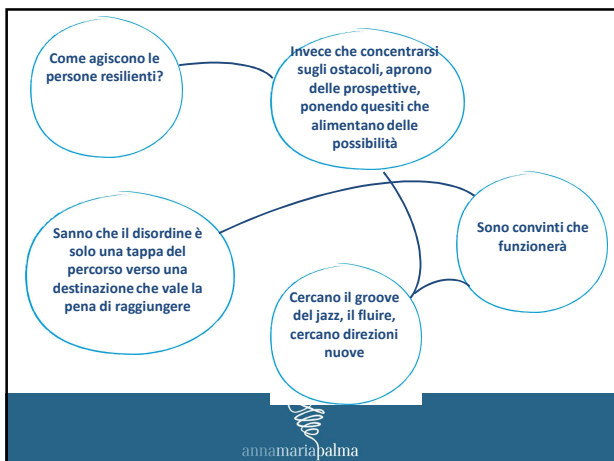
158

**7. Reaching out
intraprendenza**

E' ciò che consente alle precedenti competenze di "uscire allo scoperto". E' la capacità di accettare la sfida e rischiare per mantenere la rotta verso i propri obiettivi



159



160

Resilienza al contrario:
programma di distruzione per principianti ed allievi avanzati

The image shows a city skyline with a massive, dark green tsunami wave crashing over it. The logo "annamariapalma" is at the bottom.

161

1

Per creare la vostra infelicità dovrete vivere il più possibile nel futuro


The image features a large, solid red circle. The logo "annamariapalma" is at the bottom.

162

2

**In fine dei conti non potete farci nulla...dipende dal governo, dai datori di lavoro, dal vs capo, da quel collega...da...
Non assumetevi in alcun caso la responsabilità della vostra vita e...**

Con un po' di fantasia troverete senz'altro un colpevole!



annamariapalma

163

3

Fate confronti

Potete ancora aumentare l'efficacia del vostro metodo augurando al vostro concorrente di aver il minor numero di clienti possibili.

Confrontatevi ogni giorno con chi ha più fortuna di voi



annamariapalma

164

Una formula per la prosperità

SE VUOI PROSPERITA', SEMINA PROSPERITA'

SEMINIAMO PROSPERITA', QUANDO SEMINIAMO GRATITUDINE E APPREZZAMENTO

SEMINIAMO POVERTA' QUANDO SEMINIAMO DISPREZZO E INGRATITUDINE



annamariapalma

165

Una formula per sviluppare resilienza e...vivere felici!



Dirigere l'attenzione sull'abbondanza e non sulla carenza, sulle possibilità e non sulle impossibilità

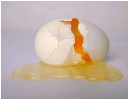
Concentrarsi su una cosa specifica significa darle "energia", carburante per la sua realizzazione




annamariapalma

166

Non siamo resilienti quando...



- Non riusciamo ad *accettare* la nostra situazione
- Andiamo in collera, ci arrabbiamo, "reagiamo"
- Condanniamo una situazione o una persona o noi stessi



annamariapalma

167

Come esprimere al massimo la resilienza?

Vivendo nel qui-e-ora



annamariapalma

168

L'onda della fortuna



1. Apprendere funzionalmente dagli insuccessi
2. Osservare senza interferire e giudicare
3. Scendere dal palcoscenico e guardare se stessi dalla platea
4. Non confondere la vita con le "situazioni" di vita

annamariapalma

169

Le qualità del leader trasformativo

CAPACITA' DI NEGOZIAZIONE

Processo di creazione di valore e di scambio con cui due o più parti su posizioni discordanti e a tutela di interessi diversi, raggiungono un'intesa con reciproca soddisfazione.

Si negozia: ↔
Tra pari

Verso il basso ↓ ↑ Verso l'alto

annamariapalma

170

NEGOZIARE RICHIEDE

- CONSAPEVOLEZZA DI SE'
- LIVELLO ALTO DI ENERGIA (energia come carburante che ci permette di fare le cose sul piano fisico, emozionale, mentale)
- SAPER COMUNICARE
- COMPRENDERE IL FILTRO DI REALTÀ e LE REALTÀ'
- SAPER GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI

annamariapalma

171

*E una piccola storiella di negoziazione
distributiva o integrativa*

“Due sorelle stanno litigando per l’ultima arancia rimasta. Entrambe la pretendono e hanno le loro ragioni per volerla: il litigio appare inevitabile. La mamma sente la discussione e risolve il conflitto in modo classico, prende un coltello e divide in parti uguali l’arancia dandone a ciascuna una metà. La prima bambina, irritata, butta via la buccia della sua metà e con la polpa fa una mezza spremuta. La seconda, ancora più stizzita, getta la polpa e usa la sua mezza buccia per preparare una torta insipida.


annamariapalma

172

Riflessioni

Se avessero parlato o se una madre abile negoziatrice l’avesse loro domandato, avrebbero scoperto di poter avere una intera spremuta e un’intera buccia con cui preparare un’ottima torta.

Negoziazione distributiva (tagliare a metà l’arancia) verso
Negoziazione integrativa quella che grazie ad una sincera e profonda analisi dei bisogni delle parti, arriva partendo esattamente dalle stesse condizioni (una sola arancia disponibile) a un risultato in cui entrambe le parti portano a casa un valore.


annamariapalma

173

Intelligenza emotiva come presupposto irrinunciabile nel governo delle emozioni e dello stress

E’ una combinazione di abilità, atteggiamenti ed abitudini che distinguono le Performance Eccellenti dalle performance normali nella vita, così come nel lavoro.


annamariapalma

174

L'IE è composta da due aspetti:

- **Intelligenza Intrapersonale** - essere intelligenti nel comprendere cosa sta accadendo dentro di noi e agire di conseguenza (**Self Management**)
- **Intelligenza Interpersonale** - essere intelligenti nel comprendere cosa sta accadendo agli altri e tra gli altri e agire di conseguenza (**Relationship Management**)



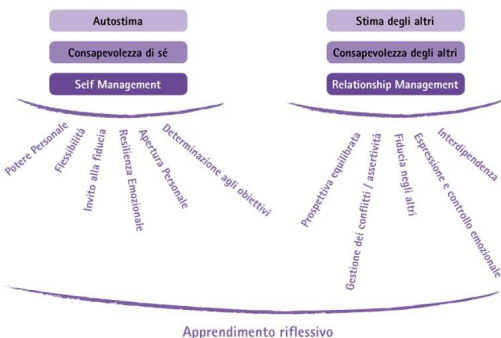
175



176



IN PRATICA



177

...chi nasce tondo...



annamariapalma

178

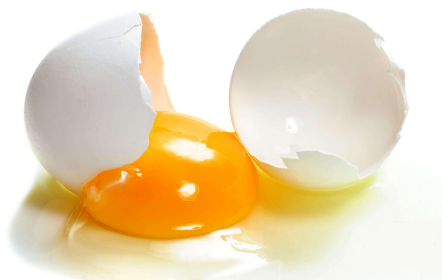
può... "morire"...quadro



annamariapalma

179

Al di là di un fuori "rigido" ci può essere un dentro "plasmabile" su cui si può lavorare



annamariapalma

180

CONTO CORRENTE ETICO

| | |
|---|--|
| DEPOSITI <ul style="list-style-type: none">+ Cortesia,+ Gentilezza+ Onestà+ Mantenere gli impegni presi+ Comprendere la persona+ Chiarire le aspettative+ Badare alle piccole cose+ Dar prova di coerenza personale+ Scusarsi sinceramente in caso di prelievo | PRELEVAMENTI <ul style="list-style-type: none">- Scortesia- Essere irrispettoso- Essere scostante- Essere capriccioso- Tradire la fiducia- Minacciare- Avere atteggiamenti impositivi |
|---|--|

Quando il saldo è positivo, genero una riserva di fiducia e la comunicazione è facile, veloce ed efficace.

Se il saldo è rosso il livello di fiducia cala in modo vertiginoso.
Non avrò più nessuna flessibilità.


annamariapalma

181

TRA IL DIRE E IL FARE

C'E' DI MEZZO IL ...

COMINCIARE


annamariapalma

182

Schulz Von Thun

ARTE DI ASCOLTARE E MONDI POSSIBILI
Marianella Sclavi | Bruno Mondadori

IMPARARE AD ASCOLTARE
Burley - Allen | FrancoAngeli

BUCCIONI, PALMA, VENTURI, Mediare le conflittualità, Francoangeli, Milano, 2012.

ROSEMBERG M., Le parole sono finestre; oppure muri, ed. Esserci, Reggio Emilia, 2003.

LE SETTE REGOLE PER IL SUCCESSO
Stephen R. Covey | FrancoAngeli

LA GENTILEZZA CHE CAMBIA LE RELAZIONI
Canuti L. Palma A.M. | FrancoAngeli

COACHING
John Whitmore Alessio Roberti

IL POTERE DI CAMBIARE
G. D'Alessio Rizzoli Etas

SEI CAPPELLI PER PENSARE
De Bono E°, Biblioteca Universale Rizzoli, 1994


annamariapalma

183

Mi piace vivere, mi piace desiderare
di vivere più intensamente e con una
qualità di senso crescente.



Senior Trainer
Professional Counselor
Executive Coach

anna
annamariapalma

www.annamariapalma.eu
palma@annamariapalma.eu

184
