

SCOPRI IL TUO TALENTO



CREA IL TUO LAVORO

L'AUTRICE	.2
INTRODUZIONE	.4
UNO SGUARDO AL FUTURO:	.10
L'IMPORTANZA DEL DISIMPARARE	.17
IL METODO	.20
TRASFORMARE I SOGNI IN OBIETTIVI	.23
IL PIANO D'AZIONE: alleniama le potenzialità a piccoli passi verso il piacere di lavorare	.29
IL MARKETING self-marketing, personal branding, colloqui di lavoro vs. ricerca dei clienti	.33
OSTACOLI INTERNI ED ESTERNI superare le frustrazioni e gioire delle conquiste	.39
CONCLUSIONI	.44



Emma Labruna
COACH D'ORIENTAMENTO

Contatti

Mobile: +39 347 1863346
Email: info@emmalabruna.it
Via Zigarelli, 12/B, 83100 Avellino



Dott.ssa Emma Labruna



Si è formata come Coach e specializzata nel Coaching rivolto agli Adolescenti presso la Scuola Italiana di Life & Corporate Coaching di Roma, diretta dal dott. Luca Stanchieri, pioniere del Coaching in Italia e autore di numerosi testi tra cui “Scopri le tue potenzialità” e “Adolescenti, istruzioni per l’uso”.

Laureata in Economia ed esperta di Marketing e Comunicazione, tiene corsi di coaching, orientamento e comunicazione.

Sito Web e Consulenze Online

www.emmalabruna.it





*“ La vita è come andare
in bicicletta: per
mantenerti in equilibrio
devi muoverti. ”*

Albert Einstein

INTRODUZIONE

Ciao e benvenuto al Progetto “Scopri il tuo talento - crea il tuo lavoro”

Come sviluppare le proprie potenzialità e metterle al servizio della realizzazione personale e professionale.

Ecco il percorso per trovare, creare, inventare il LAVORO giusto per te!

Sia che il tuo progetto riguardi la scelta della formazione scolastica o universitaria, che la ricerca di maggiore soddisfazione nel lavoro, o di un nuovo lavoro, scopriremo come elaborare sogni e trasformarli in progetti di sviluppo.

Per raggiungere questo obiettivo, esploreremo il significato del lavoro sotto due aspetti: espressivo e strumentale. Il lavoro cioè come fonte di reddito, ma anche come opportunità di esprimere le attitudini e le potenzialità individuali, addirittura di autorealizzarci.

Attraverso la definizione del nostro lavoro ideale, intraprendiamo un viaggio verso la conoscenza di noi stessi e la definizione della nostra identità.

*Prima tappa: il piacere di studiare e di lavorare, un “luogo” nel quale sempre più si fondono i tempi di formazione, di lavoro e di vita. Poter **elaborare un progetto di realizzazione** personale e professionale, nel contesto lavorativo o formativo in cui ci troviamo, diviene un momento di crescita.*

Un allenamento dell'autoefficacia, della capacità di non mollare e non abbattersi di fronte alle difficoltà o agli ostacoli che possiamo incontrare e quindi dell'autostima. Darsi il permesso di riuscire, implica darsi il permesso di sbagliare e magari di riprovare, di trovare altre strade e altre strategie. In ogni caso di "fare".

Di fatto è solo in un tempo relativamente recente che le persone hanno perso il contatto con il significato di ciò che fanno. Solo qualche secolo fa, l'apprendimento del mestiere era un processo di specializzazione sotto la guida di un maestro, spesso in stretto contatto con la natura ed i suoi elementi. Il lavoro aveva dunque un suo significato che si esprimeva nell'opera che veniva realizzata.

Successivamente, la trasformazione dell'uomo in appendice della macchina, all'interno della catena di montaggio, ha innescato un senso di alienazione e di insoddisfazione.

Potresti sentirti solo nella condizione di essere costretto ad inventarti un lavoro. Tuttavia, tale necessità può essere riscontrata nelle dinamiche oggi prevalenti sia da un punto di vista esterno, che interno all'individuo.

All'esterno, a livello socio-economico, registriamo un momento di riduzione delle opportunità di lavoro, soprattutto da quelle che fino a qualche decennio fa erano state le fonti principali della richiesta di impiego (Stato, grandi industrie, ecc.).

Verso l' **interno**, osserviamo la crescente insoddisfazione delle persone rispetto a ruoli e metodologie di lavoro che spesso contrastano con l'espressione delle potenzialità individuali, riducendo notevolmente il livello di benessere.

La **bella notizia** però è che, nel contesto descritto, le persone sono chiamate a far ricorso a tutte le loro potenzialità, a sviluppare le attitudini personali, a **rendersi parte attiva della loro realizzazione**. In sintesi, a immaginare, progettare e realizzare il percorso personale verso la felicità.

Per affrontare questo nuovo contesto, servono strumenti nuovi. In particolare abbiamo bisogno di sviluppare:

- **progettualità personale e capacità di scelta:** programmare, collaborare, ma anche, più in dettaglio, capacità di sopportare le frustrazioni e gioire delle conquiste;
- **autodisciplina:** capacità di organizzazione e metodo: indipendenza, adattabilità e resistenza allo stress, ma anche passione e curiosità, che alimentino la motivazione per ciò che si fa e la formazione progressiva; si diviene il "capo" di se stessi!
- **spirito di iniziativa e di imprenditorialità:** nella ricerca di clienti e nel saper riconoscere i contesti in

cui agire: un atteggiamento proattivo nei confronti della propria realizzazione professionale e lavorativa, dove l'obiettivo finale è il perseguimento della felicità.

Svolgere un'attività in linea con i propri desideri apre la strada al piacere di lavorare. Per supportarti nel rendere tale desiderio una possibilità concreta, ho realizzato un percorso ad hoc.

Il percorso si avvale di seminari, corsi e sessioni di coaching dal vivo e sul web, per recuperare il potere di dare una direzione al tuo progetto di realizzazione personale.

*Questo percorso mira a **risvegliare in te il sogno che avevi da bambino** o da adolescente, la tua chiamata o missione di vita. Si tratta di un percorso di orientamento vocazionale.*

“Scovare la propria vocazione è un atto di infrazione, di ribellione, di trasgressione individuale che richiede coraggio. Essere ottimisti e lottare per il futuro è un atto rivoluzionario” [1]

*Il metodo che adotteremo è quello del **coaching umanistico**, che mette al centro la persona e la sua realizzazione, sia per definire gli obiettivi personali (la parte spesso più delicata e trascurata), sia per delineare il piano di azione e superare gli ostacoli, siano essi esterni o interiori.*

[1] G. Giuffredi L. Stanchieri – Adolescenti istruzioni per l'uso – De Agostini – pag. 165

1.

**Uno sguardo al futuro:
partire dalla conoscenza di sé per
scegliere la propria strada**

Scopri il tuo talento

“TU sei meglio di CHI dovresti essere”.

Questa espressione, forse un po' sgrammaticata, è il mio slogan, ciò in cui profondamente credo, il cuore del percorso che ti propongo e ciò che ci restituisce fiducia in noi stessi e nella nostra dignità di esseri umani.

Rispolverare i sogni significa fare a noi stessi alcune domande: cosa desidero davvero dalla vita? Per quale ragione sono venuto al mondo? E qual è il contributo che posso apportare? Quale il significato profondo della mia esistenza?

Queste domande ci inducono a sottrarci al turbinio delle richieste sociali, per raccoglierci in noi stessi e per cominciare ad avviare un dialogo interiore. Niente paura, però: a volte basta ripensare a ciò che fai nei momenti liberi, ai tuoi interessi, alle passioni che ti porti dietro da quando eri bambino/a.

Se però vuoi approfondire o lasciarti ispirare, continua a leggere qui sotto (altrimenti vai direttamente alla fine del testo in corsivo).

Da cosa nasce la vocazione? J. Hillman sostiene che *“ciascuna persona viene al mondo perché è chiamata”.*

Riprende così il mito di Er, proposto da Platone, secondo il quale prima della nascita ciascuno di noi sceglie un'immagine o disegno che poi vivremo sulla terra, e riceve un compagno che ci guidi, un daimon che è unico e tipico.

Plotino aggiunge che Noi ci siamo scelti il corpo, i genitori, il luogo e la situazione di vita adatti all'anima e

corrispondenti, come racconta il mito, alla sua necessità. Così la mia situazione di vita, compresi il mio corpo o i miei genitori che ora vorrei ripudiare, sono stati scelti direttamente dalla mia anima. Tuttavia, nel venire al mondo, dimentichiamo tutto questo e crediamo di essere venuti vuoti.

Ma il daimon ricorda il contenuto della nostra immagine e gli elementi del disegno prescelto per cui è il portatore (custode, conduttore) del nostro destino [2] ”

I semi di questa chiamata vanno cercati nell'infanzia e nella prima adolescenza quando ancora il daimon sembra essere tutt'uno con l'essere umano. Quando tuttavia non si riesce a scorgerla con chiarezza già in tenera età, la si può eludere, rimandare o perdere di vista, un certo punto scalpiterà per essere affermata.

Dice Abram Maslow:

le attitudini pretendono di essere sfruttate e cessano di protestare solo quando sono adeguatamente utilizzate.

Ricorda un bambino che fa i capricci che batte i piedi per terra perché vuole qualcosa. Come protestano? Protestano attraverso l'infelicità alla quale ci condanniamo se non le dispieghiamo.

Può accadere attraverso l'ansia, l'insoddisfazione, un senso di non essere pienamente noi stessi o l'infelicità che non dà scampo.

Ecco come si manifesta e da dove nasce la chiamata ed ecco un altro modo per interpretare il malessere che ai giorni nostri spesso ci pervade.

Spesso l'insoddisfazione, insieme ad eventi esterni

[2] J. Hillman – Il codice dell'anima – Gli Adelphi - pag. 23

inattesi, ci fa iniziare la ricerca.

Non ci sentiamo completi, appagati. A questo punto il perché è evidente: abbiamo tralasciato una parte importante di noi stessi e dobbiamo andare a riprendercela. Il viaggio ci porterà a recuperare la nostra integrità.

L'integrità può essere una conquista. Costituisce un'opera individuale, un lavoro su di sé, basato su un costante dialogo interno, siamo noi nel nostro rapporto con la solitudine. Ma al contempo si può verificare solo in relazione agli altri.

Anzi è proprio il rapporto con gli altri, negli aspetti in cui ci appare più o meno funzionale, a scandire le tappe del lavoro. Il collega che "ci fa arrabbiare", l'amico che ci fa vedere un nostro limite e più ancora il rapporto con i figli, con i genitori, con i compagni di vita, sono le occasioni che ogni giorno ci si presentano per esplorare noi stessi. Spesso si tratta di accettare delle parti di noi che rifiutiamo o con cui siamo in conflitto.

In genere, si ha bisogno più di tagli che di aggiunte: si tratta di ***mollare corazze difensive derivate da esperienze "negative"***, maschere assunte per compiacere ed essere approvati dagli altri, una serie di teorie e di credenze dovute a educazione e cultura che si sono sovrapposte alla saggezza propria dell'essere umano, quella che Pietropolli Charmet definisce sapere naturale: "oggi penso che le cose stiano proprio così, e cioè che quando l'uomo non ascolta i suggerimenti del sapere naturale annidato nel proprio inconscio...allora non arriverà a capire nulla del senso della vita [3]".

[3] G. Pietropolli Charmet - Cosa farò da grande? Il futuro come lo vedono i nostri figli - Ed. Laterza - pag. 14

Secondo l'autore inoltre la crescita, il viaggio, la conoscenza e la donazione di senso costituiscono un'autentica "coazione" (azione condizionata) dell'uomo che si rappresenta nella dimensione futura, attraverso la speranza. Il futuro è il tempo del desiderio del progetto

"Ciò che succede di cruciale nel corso della vita è un processo di lento e inesorabile sviluppo della propria soggettività unica ed irripetibile [4]".

Il processo può essere talvolta doloroso, ma è sicuramente catartico. Ci dona una comprensione illuminante. Spesso tutto acquista un senso, anche le esperienze negative. Ci apriamo così a quella saggezza che è propria dell'individuo.

È il recupero dell'integrità che ci restituisce un allineamento tra desideri, emozioni e obiettivi.

"L'integrità diventa allora una conquista, un percorso di individuazione, stimolato dalla possibilità di vedere, progettare e liberare il proprio futuro dai determinismi del passato, darsi una possibilità di essere diversi, migliori, più felici [5]".

L'integrità è dunque una conquista, una delle più difficili nella ricerca della felicità. Richiede coraggio ma allena all'amore e all'umanità.

Rivalutando l'importanza di noi stessi, della nostra unicità come portatori di una vocazione, possiamo infatti sviluppare un sentimento di unità con tutti gli altri esseri umani nel rispetto del lavoro che ognuno fa per l'evoluzione complessiva e del contributo che dà agli altri.

[4] Ibidem -pag. 15-16

[5] L. Stanchieri - Scopri le tue potenzialità - Franco Angeli - pag. 104



“ Attraverso la riscoperta delle proprie origini si mette in atto il processo di ‘riappropriazione’ di sè stessi ”

Emma Labruna

1.1 L'importanza del disimparare

Partire dai sogni individuali potrebbe sembrare una cosa semplice se non avessimo impiegato tanto tempo per educarci ad adattarci.

Ognuno di noi ha fatto un lungo allenamento, a partire dalla scuola, e cioè intorno ai sei anni, ***per adeguarsi alle richieste del sistema scolastico***, ai programmi delle diverse materie, ai metodi di studio e di valutazione.

Così spesso la disciplina ci è apparsa anche odiosa se imposta dall'esterno ed è invece uno strumento importante insieme all'autocontrollo (virtù della temperanza) per raggiungere la libertà.

Abbiamo imparato ad applicarla solo per aggiungere obiettivi altrui, perciò ci sembra una costrizione, mentre non possiamo prescindere dall'autocontrollo e dall'autodisciplina, se vogliamo raggiungere gli obiettivi personali.

Gloria Steinem è stata una delle prime a sottolineare l'importanza del disimparare: quando si arriva ad un livello avanzato di titoli accademici e certificazioni varie, è poi necessario, per ritrovare la nostra strada, imparare a lasciar andare le vecchie nozioni.

Spesso infatti “le università e le accademie, così come l'intero sistema scolastico, sono state pensate da un ristretto gruppo di individui che fa della propria visione delle cose la norma, e la meta della tensione migliorativa

[6] Gloria Steinem – Autostima-un viaggio alla scoperta della nostra forza interiore – Bibl. Univ. Rizzoli- pag 147

degli allievi, allontanando le persone dal proprio sentire e contribuendo alla creazione di quello che gli psicologi chiamano un ‘falso sé [6] ’

Attraverso la riscoperta delle proprie origini, il ricordo dell’infanzia e le tappe che hanno segnato il nostro divenire e l’influenza che abbiamo ricevuto dall’esterno, si verifica un ***processo di riappropriazione di se stessi***, di riscoperta di chi davvero siamo.

Si osserva con maggior chiarezza come ci siamo evoluti, come siamo cambiati e perché.

Si comincia ad osservare con spirito critico anche ciò che prima avevamo accettato come “inevitabile”.

L’integrità porta all’autorevolezza interiore: impariamo a dire no, a non agire per senso di dovere o di colpa o soprattutto per compiacere gli altri o farci apprezzare.

Sentirci interiormente autorevoli, alimenta la nostra fiducia, e la sensazione che sappiamo scegliere ciò che è meglio per noi in un circolo virtuoso che ci fa accedere infine al nostro potere personale.

Allora possiamo anche sceglierci i maestri da una prospettiva diversa, andiamo ad individuare chi potrà supportarci nel riconoscere e superare le tappe evolutive o le difficoltà che non riusciamo ad affrontare da soli.

Un coach è sicuramente una figura che supporta la persona nell’***individuare una strada o una soluzione*** che sia quella personale, e che si attui nella modalità propria del cliente.

1.2 Il metodo

Cosa possiamo aspettarci da un percorso di Coaching di Orientamento? Il *Metodo di Orientamento Vocazionale* [7] può essere schematicamente descritto come nella tabella seguente e costituisce un efficace supporto per identificare le proprie caratteristiche sotto i vari profili: (tab 1)

CONCEZIONE DELLA FELICITÀ	MOTIVAZIONE	POTENZIALITÀ	INTELLIGENZE	SISTEMI SIMBOLICI O CAMPI DI ATTIVITÀ
» Felicità dell'Opera	» Motivazione al Potere	» Creatività	» Logico-matematica	» Scienza dell'Amministrazione
» Felicità Relazionale	» Motivazione all'Eccellenza	» Curiosità	» Musicale	» Scienza e arte della agro-gastronomia
» Felicità dell'Essere	» Motivazione alla Socialità	» Apertura mentale	» Spaziale	» Scienza e tecnica della comunicazione
		» Amore per l'apprendim.	» Cinestetica-corporea	» Amore per l'apprendimento
		» Lungimiranza	» Intrapersonale	» Arte e scienza del bello e del sublime
		» Audacia		» Scienza e filosofia della natura
		» Perseveranza		» Scienze e tecniche terapeutiche
		» Curiosità		» Scienza e arte dell'evoluzione spirituale
		» Integrità		» Scienze e tecnica della meccanica
		» Vitalità		
		» Amore		
		» Gentilezza		
		» Intelligenza sociale/emotiva		
		» Cittadinanza		
		» Imparzialità		
		» Leadership		
		» Capacità di perdonare		
		» Umiltà		
		» Prudenza		
		» Autoregolazione		
		» Apprezzam. della bellezza		
		» Gratitudine		
		» Speranza		
		» Umorismo		
		» Spiritualità		

tab.1

Per una trattazione particolareggiata si rimanda al testo già citato in nota. Attraverso gli incontri si perviene alla definizione del profilo personale.

[7] Scuola Italiana di Life & Corporate Coaching – “Scopri la tua Vocazione” Il Metodo di Orientamento Vocazionale – a cura di L. Stanchieri – A. Mammana

2.

**TRASFORMARE I SOGNI
IN OBIETTIVI**

Quando *dal sogno passiamo al progetto* descriviamo gli obiettivi che intendiamo raggiungere come obiettivi finali o obiettivi risultato: diventare avvocato esperto della difesa dei diritti dei minori, essere nominato direttore delle vendite, diventare leader del mercato, vincere la medaglia d'oro.

Tali obiettivi concordano con il senso e il significato che abbiamo deciso di dare al nostro fare, e sono fortemente motivanti.

Tuttavia la loro realizzazione non si trova completamente sotto il nostro controllo in quanto dipende da alcune variabili non prevedibili come ad esempio cosa faranno i professori, i concorrenti, ecc.

Per essere in grado di riportare sotto il nostro controllo gli obiettivi delineati è necessario trasformarli in obiettivi di performance.

Gli obiettivi di performance si focalizzano sul *miglioramento della propria performance* e sul processo creativo. Sono ad esempio obiettivi di performance: quante volte alla settimana mi alleno per la gara? ***Come scrivo il mio curriculum?***

Si tratta quindi di azioni che guardano a ciò che intendiamo fare per avere le migliori opportunità di raggiungere l'obiettivo finale.

Sono sotto il nostro controllo, possiamo assumercene la responsabilità e verificarne il progresso.

Sono basati sul *processo creativo* perché implicano la possibilità di far ricorso a strategie personali di



*“ Non desistere mai
dai tuoi sogni,
segui i segnali. ”*

Paulo Coelho

elaborazione e definizione delle azioni da intraprendere, strategie che derivano dall'espressione delle potenzialità e pertanto sono altamente motivanti.

Una delle caratteristiche degli obiettivi infatti è quella di sentirli propri, stimolanti per noi. Anche in questo caso il coaching è di grande aiuto.

Trasferire l'obiettivo nella realtà ci consente di chiarire quale sia la situazione attuale.

“Si potrebbe sostenere che non si possono stabilire gli obiettivi finché non si conosce e si comprende bene la situazione attuale e che perciò si dovrebbe cominciare dalla realtà... personalmente respingo questo ragionamento, partendo dal presupposto che è essenziale avere uno scopo per attribuire valore e direzione a qualsiasi discussione” [8].

La conoscenza della realtà infatti è sempre filtrata da opinioni, giudizi, aspettative, pregiudizi, speranze e paure di chi la percepisce.

[8] John Withmore - Coaching – Ed. A. Roberti pag 113

3.

Il piano d'azione:
alleniamo le potenzialità a piccoli
passi verso il piacere di lavorare

Scopri il tuo talento

Ciò che diventiamo nella vita è spesso dato dalla somma delle nostre abitudini, i gesti che compiamo ogni giorno sono frutto di un allenamento che ci diamo.

Tuttavia, ci si può allenare sia attraverso modi di pensare e di agire che sono positivi e funzionali per noi, sia attraverso modalità che risultano disfunzionali in quanto ci allontanano dalla nostra felicità.

Uno dei metodi più efficaci per realizzare i propri obiettivi è quello di metterli per iscritto.

Il piano di azione è lo strumento che consente di dividere i nostri obiettivi in singole azioni da compiere. Non è però sufficiente considerare le cose da fare giorno per giorno come una semplice to-do-list, è invece utile stabilire *criteri di priorità* e possibili *livelli di delega*.

Possiamo declinare il piano d'azione in piano annuale, mensile, settimanale e poi giornaliero. Naturalmente la nostra programmazione potrebbe avere anche un respiro più ampio, e abbracciare i prossimi tre, cinque o dieci anni. Per il momento, però, preferiamo soffermarci sul planning annuale.

Se infatti vogliamo lanciare un nuovo servizio o prodotto a marzo, dovremmo cominciare a

progettarlo almeno a gennaio, o anche prima, per poi organizzare le attività di promozione a febbraio ecc. Successivamente, dovremmo definire mese per mese quali attività intraprendere, suddividendo poi le scadenze per settimana e infine giorno per giorno.

Molti di noi rabbriviscono di fronte ai programmi e non nego di aver avuto anche io le mie difficoltà in quest'ambito, anche perché i miei programmi erano sempre molto ambiziosi e spesso mi lasciavano solo un senso di frustrazione quando mi accorgevo di non averli rispettati.

I programmi poi in genere impongono una stringente disciplina e anche lì le resistenze non tardano a farsi sentire, sabotando le nostre più sincere intenzioni. Ho cercato allora strumenti che consentissero di programmare senza sforzo e soprattutto conservando un senso di gioia, tutt'al più di sfida, che potrai approfondire nell'ultimo paragrafo.

4.

Il marketing:
self-marketing, personal
branding, colloqui di lavoro
vs ricerca dei clienti

Scopri il tuo talento

Una volta definiti i sogni ed elaborati i progetti, abbiamo anche bisogno di comunicarli agli altri, sia che si tratti della ricerca di un lavoro, che della ricerca di clienti o collaboratori.

“Il marketing attiene all’arte di far incontrare esigenze che insieme trovano reciproca soddisfazione, si tratta di sviluppare relazioni costruttive, dove il riconoscimento dei rispettivi bisogni, e delle risorse disponibili per soddisfarli, consente di ricercare il comportamento più adeguato per vincere insieme, unica vera forma per vittorie durature [9]”.

Le competenze di marketing, a volte considerate forme di manipolazione da chi non le conosce bene, sono molto importanti per chi vuole ***porsi in maniera intraprendente sul mercato del lavoro*** e si integrano con lo spirito imprenditoriale. Inoltre, esse hanno il vantaggio di stimolare la nostra creatività.

L’aspetto sul quale principalmente ci concentriamo è il ***self marketing***. Sul mercato del lavoro infatti possiamo considerarci una risorsa o meglio un “prodotto”. Se tu sei il prodotto allora perché dovrebbero comprarti? Chi sono i tuoi clienti ideali e come puoi raggiungerli? In quale fascia di prezzo ti posizionerai? E come pensi di promuovere il prodotto “te stesso”?

Elaborare un piano di self-marketing è un’altra sfida sul viaggio verso la conoscenza di sé.

[9] S. Vulcano - Scegliersi, scegliere, essere scelti – Franco Angeli

In primo luogo, dobbiamo elaborare la mission che è data dal mix tra la tua personalità e il problema che risolvi.

In altre parole, si tratta del prodotto tra ciò che ti piace e sai fare da un lato, e le esigenze che ritieni di aver osservato nel mercato a cui intendi rivolgerti, dall'altro.

Successivamente è necessario esplicitare la visione, ovvero quale significato ha il tuo lavoro.

Affinché ci sia allineamento tra gli obiettivi e le azioni è necessario elaborare una visione. È come immaginare un viaggio che ti porti al centro di chi veramente sei e misuri quale apporto vuoi dare concretamente al contesto in cui operi.

Il percorso di imprenditorialità può essere una esperienza molto “spirituale”. Si tratta infatti di affrontare tutte le parti di te che ti trattengono dal realizzare il tuo pieno potenziale. Richiede crescita, espansione, trasformazione.

È necessario affrontare le nostre paure e le parti di noi che non sono ancora sviluppate. È il percorso attraverso il quale si realizza la tua vocazione, il contributo unico che sei venuto a dare al mondo.

È importante *identificare il target a cui ti rivolgi*. Descrivere il cliente ideale.

Inoltre, quando ci lanciamo nella proposta di un prodotto/servizio potremmo, ad esempio, ***accorgerci di avere ancora delle aree in cui formarci*** che possono riguardare o le competenze tecniche (saper fare) o quelle personali e di auto-organizzazione (saper essere).

Es. gestione del tempo, del denaro, programmazione e pianificazione dei servizi/prodotti da offrire ecc..

Il curriculum vitae può essere concepito come un bilancio di competenze che riporta la nostra storia passata e si proietta verso il futuro, lasciando emergere il nostro progetto di vita lavorativa.

È pertanto necessario ***aver ricostruito il senso del nostro percorso*** e prevederne lo sviluppo come in un'autobiografia.

Infine per la promozione dovremmo scegliere i canali e le modalità più in linea con i clienti con cui desideriamo entrare in contatto.



*“Cerca di scoprire il disegno
che sei chiamato a essere,
poi mettiti con passione a
realizzarlo nella vita. ”*

Martin Luther King

5.

Superare le frustrazioni
e gioire delle conquiste

Ostacoli interni ed esterni

Scopri il tuo talento

Voglio raccontarti la mia esperienza con gli ostacoli. Quando ho cominciato a svolgere la professione di coach d'orientamento, mi venivano alla mente bellissimi **progetti che avrei potuto realizzare**, anche ambiziosi, ma poi c'era una vocina nella mia testa che diceva: “ok, poi vediamo”, oppure “sicuramente il referente tal dei tali non accetterà”, o ancora “non ci saranno sufficienti persone interessate” e cose di questo tipo.

Così questi bei progetti restavano solo allo stadio di pensieri e rimanevano lì nella mia testa. Questa situazione mi generava uno stato di frustrazione e di scoraggiamento rispetto alla possibilità di avanzare con il mio lavoro.

Da ciò ho capito che dovevo rendere il mio **lavoro sistematico e allenare la mia autodisciplina**. La disciplina può diventare gioiosa in primo luogo quando siamo noi a sceglierla, in secondo luogo quando la colleghiamo ad un premio e un beneficio per noi stessi. Ho deciso così di affrontare in modo creativo e giocoso alcuni ostacoli.

» VISIONE

Elaborare un poster su cui incollare immagini ritagliate da riviste o disegni che esprimano ciò che ti piace, che ti ispira oppure gli obiettivi che vorresti raggiungere [10].

Una sorta di brainstorming da cui potranno emergere anche i principali servizi/prodotti da

[10] Leonie Dawson – BIZ Edition Workbook

[11] Ibidem

offrire. Io ne avevo già tantissimi, si trattava solo di distribuirli nel tempo.

Mi sono accorta così che, in un anno, non potevo certamente realizzarle tutte (questo è uno dei più grandi errori di valutazione che spesso facciamo e che rendono i nostri programmi irraggiungibili) ma che magari, *in un anno*, avrei potuto prevedere un “**grande evento**”, o al massimo due, accanto al quale far ruotare tutta una serie di attività aggiuntive.

Esempio scrivere un libro (grande evento) e poi organizzare seminari, corsi, sessioni di coaching dedicate all’argomento del libro.

Peraltro, con tutte le idee emerse nel brainstorming, avrei potuto programmare l’evoluzione del mio lavoro con un respiro ben più ampio di un anno. Questa è sicuramente una buona notizia!

»» PIANO D’AZIONE

Un altro cartellone può essere usato per il *planning*. Un grande foglio da dividere in quattro trimestri (per la programmazione annuale).

Il grande evento può essere posto nel trimestre in cui hai deciso di realizzarlo oppure se è un obiettivo che riguarda tutto l’anno (es. raddoppiare il fatturato) puoi metterlo *al centro e intorno indicare le altre attività* [11]

Il completamento del planning e la declinazione dello stesso in mensile, settimanale o giornaliero

(eh sì va fatto anche questo!) richiede un periodo di lavoro ispirato.

Puoi decidere di dedicare a questo compito da un minimo di un week end fino a massimo due settimane, l'importante è che preveda dei momenti di evasione in cui rilassarsi (fuori dall'ufficio/studio, all'aria aperta, in vacanza ecc. per poter spaziare.

Possiamo *scegliere un'ispirazione*, ad esempio una "parola dell'anno", come suggerisce Susannah Conway. Un filo rosso, insomma, che rappresenti la motivazione di fondo che ispira le nostre azioni. Ad esempio la mia parola quest'anno è fiducia.

Poi *possiamo scegliere una parola per ogni mese*, che si integri con aspetti che non avevamo considerato, e arricchisca di significato ciò che andremo a fare.

Altro elemento importante è quello di cercare di eliminare ogni possibile sforzo, quindi rendere le azioni da fare quanto più piacevoli per noi, magari pensando di svolgerle insieme a qualcuno, oppure approntare materiale così ben realizzato da poterlo riutilizzare per tutti i clienti che vogliamo incontrare.

»» CONTROLLO DEI TEMPI

Avevo poi bisogno di *acquisire competenze di pianificazione* (e gestione del tempo). Ad esempio, se il mio progetto è quello di scrivere

un ebook su un argomento che amo, accetterò di svegliarmi tutte le mattine per un mese un'ora prima del solito.

Avviare questo tipo di attività costituisce un allenamento, un training per qualcuna delle mie potenzialità, ad esempio la perseveranza.

L'ostacolo potrebbe rivelarsi però proprio il non essere perseverante. Allora posso ipotizzare di *celebrare ogni volta che riesco nel mio obiettivo*, concedendomi un premio, qualcosa anche di frivolo, ma che mi gratifichi.

Portare avanti un simile progetto mi restituisce fiducia e nutre la mia autostima.

Tuttavia i miei obiettivi devono essere anche armonici e gioiosi, perciò se mi accorgo di non riuscire a realizzare il mio intento (monitoring), decido di conservare l'obiettivo, cioè scrivere l'ebook, cambiando qualcosa. Magari lo scriverò nelle ore serali oppure posso rivedere i tempi di realizzazione.

» CREARE UN NETWORK

Mi sono resa conto poi che avevo bisogno di interlocutori, di persone alle quali comunicare questi miei progetti, discuterne, poiché magari non tutti erano realizzabili.

Ho trovato queste persone nei consulenti per la realizzazione del sito internet, nei clienti con cui pianificare le attività di coaching e nei colleghi con cui avviare rapporti di collaborazione ecc.

CONCLUSIONI

Se i contenuti di questo report combaciano con ciò che ritieni vero e utile per te, considerali come un richiamo a vivere la tua vita con più *pienezza* e *coraggio*.

Molte filosofie di vita propugnano il contrario, ritengono il mondo governato dal caos e spingono all'isolamento e alla rinuncia.

Qui entrano in gioco la scelta e il libero arbitrio che ciascuno di noi possiede.

Il mio compito è quello di ricordarti che puoi contribuire a costruire la tua felicità: ***la decisione spetta sempre a te***. Se vuoi, io posso offrirti un supporto, allenando le tue virtù.

scopri il tuo talento



Emma Labruna
COACH D'ORIENTAMENTO



www.emmalabruna.it