



Che cosa sono le soft skills



Hard Skills

Sono competenze tecniche-professionali legate ad un contenuto lavorativo, vengono acquisite in ambito scolastico, formative e sul lavoro. Esse sono facilmente quantificabili.

Alcuni esempi: conoscenza di una lingua, attestati di formazione, utilizzo di programmi e pacchetti informatici, utilizzo di macchinari.

Negli ultimi 30



Cambia il sistema lavorativo



Flessile, in continua evoluzione



Richiede altre capacità oltre alle competenze tecniche.

Soft skills



Competenze trasversali, insieme di abilità personali.



Abilità cognitive, sociali, relazionali, comunicative, tratti della personalità

Soft skills interne



Riguardano il modo in cui percepisci te stesso, ad esempio la fiducia in se stessi, la capacità di problem solving, flessibilità, perseveranza, gestione delle emozioni, resilienza, autonomia, empatia, creatività, capacità di analisi, resistenza allo stress, proattività, capacità organizzativa.

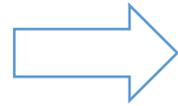


Soft skills esterne

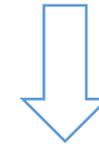


Riguardano il modo in cui percepiamo gli altri e di come gestiamo le relazioni, ad esempio le abilità comunicative, la capacità di lavorare in team, le gestione dei conflitti.

Le soft skills



Influenzano il nostro modo di rispondere all'ambiente esterno



Se gestite in maniera funzionale, possono trasformare il nostro percorso di vita in un progetto mirato.

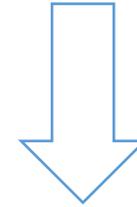


Per poter costruire un progetto mirato, dobbiamo avere una chiara percezione di quali siano le abilità in proprio possesso e come queste possano essere sfruttate al meglio, per poter realizzare le proprie potenzialità.

Come posso realizzare le
mie potenzialità?



Attraverso la consapevolezza di
se stessi.



Conoscenza dei propri punti di
forza e debolezza



Innovativa, creativa, empatica, proattiva ,resiliente, intuitiva, innovativa, orientata a progettare, orientata a risolvere i problemi,collaborativa,organizzata,socievole,calma,veloce,puntuale,realistica,precisa,pratica,versatile,riflessiva,perspicace,responsabile,perseverante,efficace,orientata al cambiamento, orientata a motivare gli altri,riservata,disponibile,dinamica,decisa,curiosa,intuitava,metodica,decisa,affidabile,impulsiva,altruista

Punti di forza	definizione	esempio pratico che dimostra che lo possiedo
• •		

Ansiosa, pungente, vendicativa, disordinata, arrogante, testarda, logorroica, aggressiva, debole, impacciata, imprecisa, disorganizzata, abitudinaria, confusa, conformista, nervosa, inaffidabile, sottomessa, immatura, nervosa, cauta, irrazionale, irrispettosa, mutevole, incostante, ritardataria, demotivato, passiva, invidiosa, incostante, pigra, inflessibile, disattenta, perfezionista, individualista.

Punti deboli	definizione	Cosa posso fare per migliorarmi



La gestione delle emozioni

Che cosa sono le emozioni?

Emotus dal latino trasportare fuori, smuovere



Ci dicono come stiamo, ogni emozione ha uno scopo e funzione diversa.

Le emozioni primarie sono: paura, rabbia , tristezza, disgusto, gioia, invidia.

Se gestite possono potenziare la nostra vita professionale

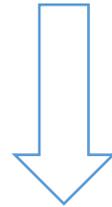
Ieri  consideravano la vita emotiva come una questione privata

Oggi  rivalutazione della vita emotiva anche nel contesto lavorativo

Capacità di gestire le emozioni

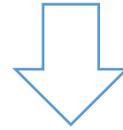
Richiede la presenza di altre abilità, per poter esprimere le emozioni in maniera adeguata, per dare un senso e viverle senza farsi travolgere, in quanto risulterebbe deleterio.

Riconoscere le proprie emozioni



Accresce il benessere personale, ci mette in contatto con altre competenze: empatia, negoziazione, leadership, capacità di mediazione, sciogliere i conflitti e di costruire relazioni efficaci.

Assunzione di responsabilità



Significa non dare agli altri la responsabilità di quello che proviamo. Alle volte siamo portati a proiettare verso gli altri quello che c'è dentro di noi, come frustrazioni, stress, emozioni negative.

Mi hai deluso perché.....

Mi hai fatto arrabbiare perché



deresponsabilizzazione

Mi hai fatto arrabbiare



proiezione



Diario emotivo per allenare la consapevolezza delle nostre emozioni

Munisciti di un quaderno o agenda

Scrivi in prima persona

Non giudicarti

Scrivi affermazioni

Quando scrivete tenete ben a mente queste domande

Cosa provo? (Emozione)

Cosa sto facendo Mentre provo questa emozione? (Situazione)

Come reagisco?

Cosa posso fare per gestirla?

Gestire le emozioni non significa evitare o reprimere quello che si prova .La non gestione delle emozioni porta ad un blocco delle abilità cognitive che sfocia in impulsività e a somatizzare le emozioni inesprese

La rabbia

Emozione fondamentale e si genera come reazione allo stress, frustrazione, quando subiamo un torto. In genere si pensa alla rabbia come una emozione negativa e tendiamo ad evitarla a non sentirla.

La rabbia ha che fare con la nostra territorialità, in quanto permette di delineare un confine con me e l'altro.

Esercizio sulla gestione della rabbia

Situazioni in cui provo rabbia	Cosa faccio	Come mi fa stare	Cosa posso fare	Come mi sento dopo averlo fatto
Quando il mio collega invade i miei spazi	Mi faccio invadere implodo	mi fa sentire in gabbia	Imparare a Verbalizzare il mio disagio	Completa e libera
Quando non riesco a dire di no	Non ascolto i miei bisogni e necessità, implodo	Mi fa sentire annullata, fallita	Imparare ad ascoltarsi e a dire di no assumendosi la responsabilità di perdere i rapporti	Matura, libera, responsabile
Quando il mio partner non mi ascolta e non tiene conto dei miei bisogni	urlo	Mi fa contattare il mio dolore e mi fa sentire fallita	Imparare a verbalizzare il mio disagio e cercare di trovare una soluzione in comune, se invece la rabbia non riesce a placarsi.	Mi fa sentire responsabile di me stessa, in quanto mi sono fatta valere, senza essermi danneggiata



L'EMPATIA

Empatia  dal Greco En-pathos «sentire dentro»



Attraverso la quale è possibile entrare in sintonia con gli altri

L'empatia attitudine ad offrire la propria attenzione agli altri,
comprensione di ciò che gli altri dicono



Da non confondere con la proiezione e la confluenza , le quali
ostacolano la relazione empatica.

Atteggiamenti che ostacolano la comunicazione empatica con l'altro



- Convinzione di voler far stare meglio l'altro
- Dare consigli «penso che dovresti...»
- Consolare «non è colpa tua»
- Dare spiegazioni «non sono venuta al cinema perché»
- Raccontare la propria esperienza
- interrompere

Mettersi in relazione empatica con l'altro

Libertà di espressione, sospensione del giudizio e da
preconcetti, mettersi in ascolto e relazionarsi con i bisogni
dell'altro

Atteggiamenti che ostacolano la relazione empatica con noi stessi



- Essere sempre di fretta
- Ansia di arrivare per primi
- Giudicarsi ,rimproverarsi, colpevolizzarsi.
- Non ascoltarsi

« E' sempre colpa mia» «sbaglio sempre» «cosa c'è che non va in me»

Come diventare empatici con noi stessi

Per diventare empatici con noi stessi bisogna non colpevolizzarsi, non rimproverarsi, ascoltarsi, assumersi la responsabilità delle nostre azioni, mettersi in relazione con i propri bisogni, non darsi degli ordini.

Entrare in contatto con i propri bisogni e quelli degli altri

Entrare in contatto con i propri bisogni senza giudicarsi accresce la capacità di agire in modo creativo e sviluppa altre competenze trasversali utili nel mondo del lavoro.

Solo se siamo in contatto con i nostri bisogni possiamo entrare in relazione con gli altri senza sostituirsi e senza giudicare.

Riconosco l'altro solo se imparo a riconoscere me stesso.

Empatia e comunicazione efficace

La comunicazione efficace saper esprimere e accogliere tutti i messaggi verbali e non verbali anche se ci sono interferenze all'interno della comunicazione. Questo è possibile se ci mettiamo in un stato di accoglienza verso noi stessi e verso l'altro, attraverso un ascolto attivo, autentico.

La comunicazione efficace è resa possibile solo se instauriamo con l'altro e noi stessi una relazione empatica.

Cerca di ricordare una tua conversazione passata che ha avuto un esito negativo. Immagina in che modo la conversazione avrebbe potuto essere più fruttuosa se avessi ascoltato più attentamente il tuo interlocutore. Dopo scrivi la versione alternativa della conversazione.

Quando scrivi la versione alternativa ricordati degli ostacoli che impediscono l'empatia

non giudicare tu hai fatto questo perché (sono nostre interpretazioni)

non consigliare dovresti essere più forte

parla in prima persona io dal tuo/mio comportamento ho notato questo...

assumiti la responsabilità di quello che dici e che provi io provo ansia quando ...

non dare ordini all' altro o a te stesso, no doveri ma scelgo di, no devo migliorarmi dopo questo fallimento, ma scelgo di migliorarmi in quanto...

Non raccontare la tua esperienza personale anche a me è successo di provare rabbia quando... ma ti capisco anche io avrei sentito rabbia

Esercizio per contattare i nostri bisogni e imparare a fare diversamente.

Senti a cosa hai realmente bisogno in questo momento, inizia a trovare una soluzione, prima con il devo (vedi l'effetto che ti fa) poi riscrivila con il scelgo o il voglio (vedi l'effetto che ti fa)

Sento il bisogno di avere una promozione

Devo impegnarmi di più, devo essere più efficiente , devo farmi notare dal capo

Scelgo di impegnarmi diversamente, mettendo a frutto le mie abilità .



LA RESILIENZA

Resilienza dal latino *resilire*, ossia rimbalzare



Capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi stressati/traumatici riorganizzando la propria vita.

Saper affrontare le sfide che la vita ti pone, adattamento all'avversità.

La resilienza è un processo, nasce dall'interazione tra la persona e l'ambiente, nel processo resiliente vi è una ricerca di equilibrio tra eventi traumatici e i fattori protettivi.

I fattori protettivi si dividono in interni ed esterni (società, famiglia), i quali se funzionali moderano l'effetto dell'esposizione al rischio, determinandone la reazione dell'individuo dinnanzi alle avversità



I fattori interni che determinano la forza interiore e consentono di superare le difficoltà sono: fiducia di se stessi, autostima, immagine di sé.

Di solito le persone con poca resilienza esplodono o implodono dinnanzi alle avversità

Le persone resilienti sperimentano tutte le emozioni che l'evento traumatico suscita, le riconoscono e le accettano e le rielaborano.

Le persone resilienti sono responsabili della loro vita, cercano di comprendere i propri sentimenti, si pongono obiettivi, Non danno la colpa agli altri per gli eventi negativi e trovano un modo per superare le difficoltà.



Essere resilienti significa saper sfruttare al massimo la capacità di problem solving, ricercando potenziali vantaggi da situazioni difficili.

Nel processo resiliente una caratteristica importante è la curiosità, in quanto permette di essere aperti e recettivi rispetto alle circostanze che ci provengono dall'ambiente esterno.

Essere resilienti significa saper interagire con gli altri. Hanno una visione pessimista e ottimista. La visione pessimista permette di prevedere gli ostacoli e quella ottimista di fronteggiarli

evento	Credenza	emozione
Il mio capo mi sgrida perché non lavoro bene	Non sono bravo nel mio lavoro	Sono depresso ,stanco e triste



LA PROATTIVITA'

La proattività ha diversi significati :

- Prendere l'iniziativa per migliorare le situazione
- Svolgere compiti prima che siano richiesti.
- Agire di propria aspirazione in direzione futura

La proattività è un processo riguarda la natura anticipatoria e costruttiva

La proattività è la capacità di tracciare nuove traiettorie, nel lavoro viene vista come un'abilità nel creare nuove opportunità, prendere l'iniziativa e determinare cambiamenti.

I soggetti poco proattivi hanno poca possibilità di cambiare le cose e si adattano alle situazioni (reattivi).

La reattività ha una funzione adattiva, capacità di reagire ad uno stimolo. Il soggetto reattivo prende coscienza dell'evento quando è già accaduto, non lo anticipano.

Reattività \Rightarrow reagire (azione che avviene dopo l'evento)

Proattività \Rightarrow pro-agire (azione che avviene prima dell'evento)



La proattività è la capacità di costruire possibili ipotesi su una determinata situazione, anticipando le possibili minacce e creare nuove opportunità.



La proattività è composta da altre capacità: gestione delle emozioni ,senso di responsabilità, empatia, capacità di condivisione, prevenzione conflitti, pensare per obiettivi.

Ostacolano il processo proattivo : atteggiamenti frettolosi e sbrigativi, multitasking, l'essere reattivi (anche se richiesta nel mondo del lavoro, in quanto permette di dare risposte immediate, ma non sempre sono efficaci e non anticipano il problema).



Attraverso la proattività è possibile migliorare la produttività che si realizza sul piano della riflessione. Dinnanzi a un problema è necessario vagliare un problema e guardare a diversi possibili risultati.

Come sviluppare un linguaggio proattivo :

- Non posso farci niente **posso considerare diverse alternative**
- Non posso **non voglio, scelgo**
- Sono fatto così **posso migliorarmi**
- Devo farlo **scelgo di farlo**
- Mi fai innervosire **io mi innervosisco quando..**

circostanza	risposta non proattiva	risposta proattiva	che effetto mi fa
Ho commesso un errore	è colpa mia Sono fatta così	ho imparato la lezione Mi prendo la responsabilità	aperta, libera, consapevole
il mio lavoro mi rende infelice , non ho un lavoro	Non ho le conoscenze giuste C'è crisi Questa città non offre nulla	cosa posso inventare per guadagnare Come posso migliorare il mio lavoro	capace di modificare le situazioni
Il rapporto con il mio partner va a rotoli	non mi capisce Ha un brutto carattere Si comporta male	non mi sento capita Cosa posso fare per trovare un incontro Dove sono le mie responsabilità Questa storia è quello che voglio?	decisa, consapevole, forte