



PLACE & PEOPLE HUB

# RESILIENZA E INTENZIONI

---

Sefora Rosa





# INTRODUZIONE

All'interno del nostro sito [www.placehub.it](http://www.placehub.it) - in particolare nelle sezioni dedicate blog ZoomHR e agli ebook - è possibile leggere ulteriori approfondimenti sul tema della resilienza e le sue applicazioni.

In questo spazio l'interesse è di rendere il concetto della Resilienza qualcosa di concretamente riconoscibile, osservabile e misurabile nel suo valore di crescita.

Come?

Portando la nostra attenzione e riflessione sul tema del successo, della felicità, del risultato. Cosa determina il nostro successo? La nostra crescita? Realizzazione, felicità? Sì, di certo la capacità di essere flessibile al cambiamento, al fallimento e alle difficoltà (resilienza). E ancora la capacità di riconoscere e gestire le emozioni (intelligenza emotiva) o organizzare e gestire il proprio tempo e attività (project management).

# LE NOSTRE INTENZIONI

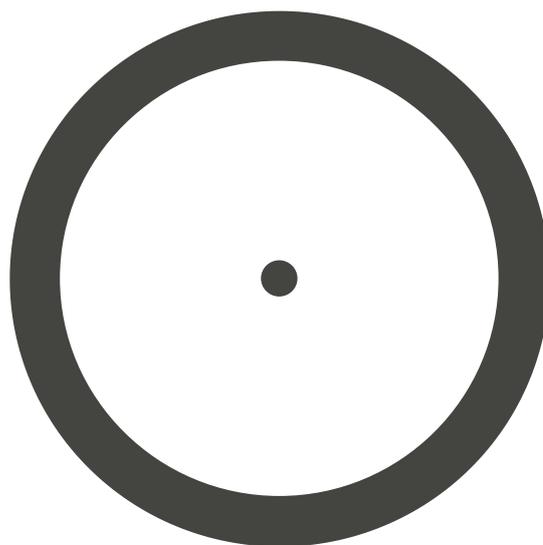
## C'È DELL'ALTRO

Non basta dirsi "ce la faccio", "tutto passa", "da ora in poi farò", "da oggi faccio", etc ... L'obiettivo e la sua realizzazione (che poi deve essere mantenuta con costanza nel tempo) sono solo la cima di una montagna altissima.

"Le cose accadono" quando sono accompagnate dalla nostra più profonda e autentica intenzione.

La resilienza è correlata all'intenzione.

**L'intenzione non è condizionale.  
E' profondamente realizzativa.**





# SULL'INTENZIONE

***Intento + Resilienza + intelligenza emotiva = antifragilità,  
invulnerabilità, realizzazione***

Sono tutte competenze, abilità che abbiamo in noi, ma che dobbiamo solo riconoscere per il reale valore trasformativo che hanno e decidere di svilupparle.

Smontare la credenza del "vabbè sono tutte parole e cose da psicologi" o altro, è un primo passo iniziale necessario da fare. Se già in partenza avvertiamo dei pregiudizi di sorta meglio attendere un momento migliore. Ciò che non conosciamo ci spaventa e ci fa "scappare". Ed è proprio lì che si cela una grande opportunità

Tutto questo si lega ed è alla base della performance, obiettivi, pianificazione e produttività. Ne è addirittura il fondamento.

Proviamo a prestare attenzione a tutti i "COME MAI" dell'insuccesso di piani - personali e professionali - programmi, GANTT, obiettivi.



# SUL DOMANDARE

## *Il potere della domanda a se stessi è alla base del funzionamento della Resilienza + Intenzione*

Da diverse fonti abbiamo potuto apprendere e sapere dell'importanza del "domandare". Perché la domanda è così importante?

Conoscete il detto "*chi domanda comanda?*". Ecco, la domanda è "potente" perchè offre la possibilità di condurre, di dirigere.

Se poi, la domanda è intenzionalmente rivolta a se stessi, se ne aumenta l'efficacia perchè ci si riconosce in quanto generatori di cambiamento nella realtà.

La domanda è impotante che segua i principi tipici della definizione degli obiettivi. Dovrà - quindi - essere una domanda orientata ad una scoperta specifica, ad un obiettivo specifico.

Sarà una domanda **SMART**.



# SUL DOMANDARE

*Il potere della domanda a se stessi è alla base del funzionamento della Resilienza + Intenzione*

Porsi delle domande SMART permette di poter riconoscere e manifestare il proprio talento, la propria unicità o - come la definisco io - la propria **UNIQUE PERSONALITY PROPOSITION**.

Questa è la chiave per poter poi entrare in relazione e connessione con gli altri e il contesto al fine di realizzare i nostri obiettivi. Quanto più gli obiettivi sono integrati alla propria UPP, tanto più saranno davvero realizzabili, tanto più saremo in grado di osservare e valutare la realtà in modo realistico e finalizzato.

Come fare a individuare la propria Unique Personality Proposition?

# UNIQUE PERSONALITY PROPOSITION

*Alcuni punti da tenere a mente per mappare la tua!*

- Riconosci e mappa le tue **credenze**, i tuoi **pregiudizi**, le tue **abitudini** (di pensiero e di azione);
- Non esiste "fortuna", ma **opportunità**;
- Mappa i tuoi **devo**;
- Mappa i tuoi **voglio**;
- Mappa i tuoi **posso**;
- Decidi di agire e mappa le azioni;
- **Progetta** e definisci gli **obiettivi**;
- Mappa le **reazioni** (comportamenti e pensieri) agli **imprevisti** e **difficoltà**;

*Pensa, credi, sogna, osa (Walt Disney)*



PLACE & PEOPLE HUB

# RESILIENZA E INTENZIONI

---

[www.placehub.it](http://www.placehub.it)

