

Performance ed energia – Occhio all'effetto leva!

22.10.2018

Perché Roger Federer ha così tanto successo, è molto apprezzato e si trova tuttora al culmine della sua carriera? I fattori di tanto successo sono naturalmente molteplici, come talento, forza di carattere, allenamento e così via. In questo articolo vorrei soffermarmi sul binomio **energia e performance**. Il livello di performance di Roger Federer ha molto a che fare con la sua energia (le sue energie) e il modo in cui lui la (le) sfrutta. Il famoso tennista sa cosa fare per riposarsi, rigenerarsi, nutrirsi, combattere – e se dovesse sfuggirgli qualcosa, qualcuno della sua squadra, della famiglia o dei suoi amici glielo ricorderebbe.

E da voi, come stanno le cose? Nello sport così come nella vita privata o sul lavoro, la gestione della propria energia (delle proprie energie) è un fattore centrale ai fini della performance. Il termine «energia» (mediato in italiano dal francese nel XV° secolo) deriva originariamente dal latino «energia», che a sua volta proviene dal greco antico «ἐνέργεια» o *energeia* nel senso di «forza in azione».

Una forza attiva (fonte di potere) può esercitare un'influenza. Più ne siamo consapevoli e più siamo in grado di controllare la nostra influenza e le nostre prestazioni. Come tutte le nostre fonti di potere, anche la nostra energia può essere utilizzata in modo positivo (potenziare) o negativo (distruggere). L'importante è esserne consapevoli (**autoriflessione**).

Rimando a due miei articoli – «Leadership: perché non otteniamo l'impatto desiderato?» e «Leadership: un potere legittimo» – che forniscono alcuni elementi in più alla nostra riflessione. A proposito: sapete perché la mia azienda si chiama «LP³»? «L» sta per Leadership, mentre la «P» elevata alla terza sta per: potenziale, potere, performance.

Quindi, se conosco e sviluppo il mio «potenziale» e se controllo il mio «potere» e la mia influenza, posso ottenere la «performance» o le prestazioni desiderate. Proprio come per Roger Federer, si tratta di trovare il giusto equilibrio tra «energia» e «risorse». In altre parole: cosa mi dà energia e carica – e cosa mi costa o mi sottrae energia? Per rispondere a questa domanda, diamo prima di tutto uno sguardo alle diverse forme di energia. Le neuroscienze e la psicologia definiscono quattro tipi di energia:

- energia fisica
- energia emotiva
- energia mentale
- energia spirituale

Vediamo di cosa si tratta.

Energia fisica

Qual è la qualità del mio sonno? Faccio abbastanza pause durante il giorno? Qual è la qualità della mia alimentazione? Bevo abbastanza (acqua!)? E infine: faccio abbastanza attività fisica (ossia mezz'ora al giorno)?

Se inizio un workshop nel primo pomeriggio, propongo ai partecipanti un breve esercizio «1-2-3»: non torno qui sui dettagli, ma vi assicuro che ci vogliono solo cinque minuti per portarlo a termine.

L'esercizio è basato su tre elementi.

- Favorisce **la concentrazione**: libera la nostra mente e ci aiuta a non pensare a ciò che c'era prima. In questo modo acquistiamo efficienza ed energia per il presente. Nella vita quotidiana, corriamo da una

LP3 AG

General-Dufour-Strasse 18, 2502 Biel/Bienne

+41 78 818 40 18

www.lp3leadership.com

david.fiorucci@lp3leadership.com

CHE-347.044.325

riunione all'altra, facciamo una telefonata dopo l'altra e saltiamo da un progetto all'altro. La nostra mente è sempre piena di informazioni. Di tanto in tanto è necessario riattivare la concentrazione.

- Ti fa ridere. E **ridere** libera diverse energie, il che è particolarmente importante dopo i pasti.
- Attiva entrambi gli emisferi del nostro cervello e in questo modo stimola e rafforza la performance e la **creatività**.

Energia emotiva

Tramite **feedback positivi** ed espressioni di **apprezzamento** potete far crescere l'autostima in colleghi, amici o collaboratori. La fiducia in sé stessi è uno dei fattori principali della performance. Nell'articolo «Acquisire fiducia attraverso il feedback» trovate alcuni impulsi sull'argomento. Il livello emotivo è influenzato dall'ambiente circostante, sia privato che professionale: sono due lati della stessa medaglia e non si possono separare. Se vi preoccupate per i figli o il partner e vi lasciate prendere dall'emozione, le vostre prestazioni ne risentono.

In questo contesto la competenza principale è **saper ascoltare**. La qualità della vostra capacità di ascoltare può essere di aiuto per gli altri. Lo stesso vale in un contesto di trasformazione: i cambiamenti risvegliano paure che si ripercuotono sulla vostra energia. Al contrario, come già detto, essere allegri e ridere hanno un effetto contagioso.

Energia mentale

Qui si intendono principalmente la **sicurezza psicologica** (diritto a sbagliare) e la **fiducia**. Chi non ha paura, si sente forte e ha fiducia nelle proprie risorse, saprà essere anche **coraggioso**. Due miei articoli toccano questi argomenti: «Management, come rafforzare la nozione di coraggio» e «La presenza psicologica è la molla che innesca l'innovazione!».

Energia spirituale

Con questo tipo di energia entra in gioco principalmente la questione del senso. In ambito professionale, è essenziale avere una visione chiara; cfr. anche l'articolo «Il buon capo ha una visione chiara».

Meditazione, esercizi di respirazione, yoga e molte altre tecniche offrono approcci eccellenti per accedere meglio alle proprie fonti di energia. Cosa fate per gestire le vostre energie? In ambito professionale, questa domanda rimanda direttamente alla mia definizione di leadership: *«Capacità di creare un movimento («momentum»), di mettere in moto le persone verso un obiettivo comune e una visione interessante, attraverso elementi stimolanti, creativi e ispiratori.»*

In altre parole, per ottenere performance durevoli, occorre creare un contesto in cui l'energia dei collaboratori si possa esprimere in maniera positiva.

Alla vostra energia!

Autore: David Fiorucci
www.lp3leadership.com