

Autoriflessione e leadership: più salute al lavoro

13.01.2017

Avete iniziato il nuovo anno con molte buone intenzioni. Al centro delle priorità avete messo la vostra salute, quella dei vostri familiari, dei colleghi o dei collaboratori. Dobbiamo chiederci pertanto, quali sono i fattori centrali che ci permettono di intervenire sulla salute.

Per proseguire il nostro viaggio («Leadership: perché non otteniamo l'impatto desiderato?») vi invito a soffermarvi sull'autoriflessione.

Quando è stata l'ultima volta che avete riflettuto in modo consapevole su voi stessi?
Di cosa avete bisogno per poter riflettere su voi stessi in modo consapevole?

La riflessione personale è la capacità di osservare e analizzare il proprio comportamento nel modo più neutrale possibile. Durante la riflessione personale ci osserviamo dall'esterno per ottenere la prospettiva degli altri.

La riflessione personale ci guida verso una migliore comprensione di noi stessi e dell'effetto che produciamo e, se necessario, verso il cambiamento dei nostri comportamenti.
Alla base vi è la consapevolezza che solo noi possiamo cambiare noi stessi.

I buoni dirigenti hanno una buona conoscenza di sé e dell'effetto che hanno sugli altri. Per loro riflettere su sé stessi è una cosa naturale.

L'autoriflessione vi aiuta a posizionarvi in merito alle 9 dimensioni della Leadership ([video YouTube sul modello LP3](#)) e a individuare i vostri punti di forza, i punti di sviluppo e i fattori di maggiore soddisfazione. Essa è inoltre uno strumento per focalizzare la vostra attenzione su 3 domande chiave.

1. Conosco i miei limiti (cognitivi, fisici, psicologici)?
2. Ascolto me stesso (me e il mio corpo)?
3. Ho fiducia in me stesso e mi accetto per quel che sono?

Prendiamo per esempio la domanda n° 2 («Ascolto il mio corpo?»): se avete regolarmente mal di testa la sera o il fine settimana, soffrite di disturbi gastrici o di mal di schiena, cosa fate? Continuate a ingoiare pastiglie o riflettete sulle possibili cause del vostro malessere per porvi rimedio?

Personalmente ho difficoltà a rispondere a questo tipo di domanda. Ho persino notato che a volte mento a me stesso.

Ciò che è interessante è che gli ALTRI spesso percepiscono certi segnali che ci riguardano. Ascoltate il partner (marito, moglie), i figli, i colleghi e i collaboratori; e a volte tocca a VOI percepire i segnali che riguardano chi vi sta accanto. Per questo motivo, il feedback, il dialogo e l'ascolto sono strumenti importanti per aumentare la consapevolezza.

La presa di coscienza è il primo passo per influenzare la salute (la propria, ma anche quella di familiari, amici, collaboratori o colleghi). Le stesse tre domande menzionate sopra sono fondamentali anche per la prevenzione del burnout. Una persona che conosce i propri limiti, ascolta sé stesso e si accetta così com'è, corre meno il rischio di un burnout.

LP3 SA

Sede principale: rue Général Dufour 18, 2502 Biel/Bienne

+41 78 818 40 18

www.lp3leadership.com

Vi presento una tecnica che vi aiuta ad ascoltarvi meglio e a essere presenti in voi stessi.

Mindfulness

La percezione del momento presente – QUI e ORA – migliora la nostra capacità di essere pienamente consapevoli. Siamo nell'attimo presente, con i nostri pensieri, i sentimenti e le azioni. In questo modo possiamo trasformare ogni istante in un evento straordinario. La respirazione consapevole aiuta.

Esercizio

Fate un respiro profondo. Mentre inspirate sentite come l'aria scorre nel vostro corpo; la parete dell'addome si solleva e il respiro si espande in tutto il corpo. Lasciate entrare l'aria nella pancia e nel bacino senza forzare. Mentre espirate, sentite come l'aria defluisce, dopo essere stata riscaldata dal vostro corpo, e come la parete dell'addome si riabbassa. Lasciate correre i pensieri davanti a voi come nuvole nel cielo. Percepите i vostri pensieri senza giudicarli né trattenerli.

La respirazione a 4 fasi (7474): 1. Inspirare per 7 secondi, 2. Trattenerne l'aria nei polmoni per 4 secondi, 3. Espirare per 7 secondi, 4. Non inspirare per 4 secondi, e così via.

Fate questo esercizio di respirazione per 1 o 2 minuti di tanto in tanto.

Prendetevi 5 minuti al giorno per ritrovarvi con voi stessi!

Buona autoriflessione!

Autore: David Fiorucci

www.lp3leadership.com