INSERTO REDAZIONALE

Come nutri la tua mente?

di Flaminia Fazi, CEO U2COACH e The Performance Solution

LA MENTE, COSÌ COME IL CORPO, si alimenta ogni giorno di pensieri, immagini, parole, emozioni. Ma siamo sempre consapevoli della qualità del "cibo" con cui la nutriamo?
Una mente ben nutrita genera impatti positivi nella nostra vita, alimenta il nostro mondo interiore e modella in modo costruttivo la nostra capacità di intervenire nella realtà sia personale sia professionale.
Scegliere con cura come arricchire il nostro spazio mentale fa la differenza, così come prestare attenzione alla qualità dei contenuti che richiamano la nostra attenzione, una volta entrati nella nostra mente, costituisce un vero e proprio esercizio di consapevolezza. Il grande maestro zen Thich Nhat Hanh usa spesso la metafora della mente come un giardino cui dedicare una profonda cura e dedizione. Entrambi richiedono la scelta intenzionale del tipo di semi da coltivare. Perché questi semi, una volta piantati e cresciuti, hanno il potere di condizionare le nostre azioni e il nostro modo di essere e agire.
Ma quali sono questi semi? Le forme del linguaggio e della narrazione sono alcuni strumenti che la nostra mente utilizza per dare forma al pensiero: ci permettono di rappresentare mentalmente la nostra realtà esterna e interna, e di dare valore alla nostra esperienza soggettiva. Esprimendoci con un lessico ricco e puntuale, possiamo costruire una narrazione vivace e significativa della nostra esperienza della realtà. Con queste risorse la nostra mente è più incline a differenziare, articolare e migliorare la capacità di risposta agli eventi della vita.

Con un lessico scarno ed estremamente semplice, invece, tendiamo a generalizzare e a semplificare le nostre esperienze, riducendone l'impatto, e a essere meno capaci di elaborare un pensiero complesso. Più semplificato è il linguaggio, meno flessibilità e risorse abbiamo a disposizione. Inoltre, alla base di ogni nostra comunicazione ci sono presupposti, assiomi sulla realtà delle cose che diamo per scontati e che modellano la nostra esperienza e anche la qualità delle nostre relazioni con gli altri, nonché con il contesto che ci circonda.
È necessario accompagnare il cambiamento attraverso un uso consapevole del linguaggio, della narrazione aziendale e personale. Questi ultimi tempi hanno amplificato situazioni delicate, sono emerse criticità nuove causate dalla risposta dei singoli e dei team alle diverse condizioni di lavoro in cui si sono ritrovati senza preparazione alcuna; molti "semi" disfunzionali si sono posati sul terreno pronti a radicare e svilupparsi.

Presupposti, bias individuali e di gruppo, preferenze psicologiche e cognitive, atteggiamenti nei confronti del lavoro: è importante che nelle aziende ci siano persone capaci di ascoltarli, comprenderli e svilupparli nella relazione e nella comunicazione, affinché le persone che li esprimono possano trasformarli in modo funzionale al rafforzamento del benessere organizzativo.
In questi ultimi anni abbiamo aiutato leader e team delle Risorse Umane a sviluppare competenze di ascolto e di facilitazione del cambiamento utilizzando modelli linguistici diversi in modo integrato, in laboratori di apprendimento finalizzati a riorientare le persone verso atteggiamenti e comportamenti positivi di cittadinanza organizzativa e flessibilità mentale. Più siamo flessibili, meglio possiamo organizzarci e operare con efficacia in qualsiasi situazione: nei prossimi mesi la flessibilità sarà la capacità più strategica per affrontare i cambiamenti che la cultura del lavoro e della performance affronterà.
I comportamenti, le decisioni sono il risultato di come abbiamo nutrito la nostra mente e frutto dei semi che vi abbiamo coltivato: se ciò che state facendo non vi permette di ottenere i risultati che vi aspettate, allora arricchite la vostra mente di pensieri ulteriori e iniziate a cambiare i vostri comportamenti fino a ottenerli, in azienda e nella vita privata.

"Ogni giorno, stai di guardia alla porta della tua mente", Jim Rohn.

u2coach
nutritional supplier for your mind
www.u2coach.it

Harvard Business Review ITALIA

GIUGNO 2021
MENSILE € 13,50
Strategies EDIZIONI

60 Il costo elevato di piani di successione mediocri Claudio Fernàndez-Aràoz, Gregory Nagel e Carrie Green

72 Perché così tante start-up falliscono Tom Eisenmann

84 Realizzate in pieno il potenziale dell'IA Tim Fountaine, Brian McCarthy e Tamim Saleh

Le strategie per vincere in CINA

Capire le differenze, sfruttare le opportunità.

pag. 21

POSTE ITALIANE SPA – SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE – D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, DCB MILANO. PRIMA IMMISIONE SUL MERCATO: 3 GIUGNO 2021