Prima un breve ripasso...

Lezione 3

Presentazione di Valentina Sambrotta



Perché ricercare i propri talenti?

- Acquisire fiducia
- Raggiungere i propri obiettivi
- Aumentare le proprie sfide
- Aumentare le sfide degli altri
- Arricchire se stessi
- Saper usare i propri successi



Parlando di risorse...

Tutti danno sempre la colpa di quello che sono alle circostanze. lo non credo nelle circostanze. Le persone che hanno successo nella vita sono quelle che cercano attivamente le circostanze di cui hanno bisogno, e se non le trovano, le creano. George Bernard Shaw

FORTUNA o TALENTO?

«La fortuna di aver talento non basta, occorre anche il talento di aver fortuna», diceva Hector Berlioz.

Se decidete che la fortuna non va trovata, ma piuttosto cercata, vi darete da fare, sapendo che non potete stare ad aspettarla, dovete infatti inseguirla.

Qual è la differenza tra una persona sfortunata e una fortunata?

La prima dice «E' troppo presto, non posso» e poi dichiara «E' troppo tardi, non posso più», la seconda afferma «E' questo il momento giusto, posso e mi ci metto.»

Che cos'è il talento?

Lo hanno tutti?

Com'è possibile trovarlo? E svilupparlo?

Scrivete gli avvenimenti importanti della vostra vita, i vostri successi



Quali risorse avete utilizzato per raggiungerli? Scrivetele!

TALENTO

Qualcosa che vi fa agire nel piacere, capacità innata, facilità nel fare quello che già sapevate fare da piccoli, eventualmente in un'altra forma. Ambito in cui riusciamo bene, da quando ce ne ricordiamo.

FATTIBILITA'
FACILITA'
RIPRODUCIBILITA'
PIACERE
RICONOSCIMENTO

Non chiederti quali sono i tuoi deboli ma quali sono i tuoi punti di forza! Quali obiettivi desideri raggiungere? Formulali in modo positivo, non negativo. Non dire *«Non sopporto più questi 20 kg di troppo»* ma prova a pensare cosa puoi fare oggi per perdere peso.

Cosa ti piace fare? Scrivi 10 piccole cose del quotidiano che ti piacciono! Che cos'è vitale per voi? Cosa invece rassicurante o piacevole?



Punti deboli

Chiedersi: «questo punto debole, rispetto alla mia vita e a ciò che voglio, è fondamentale, vitale o necessario? Oppure è trascurabile, inutile?»

Se è inutile, non pensateci più!

Scegliete le vostre battaglie: quella contro voi stessi portata avanti per troppo tempo non serve a niente e non fa che aumentare i sensi di colpa o la scarsa autostima.



Quali sono i vostri punti deboli?

Come li giudicate?

Su una scala da 1 a 10 come valutate i vostri risultati?

Su una scala da 1 a 10 quali risultati vorreste eventualmente raggiungere?

Siate benevoli verso voi stessi. Non cercate la perfezione.



A vostro parere, che cosa credete di non saper fare? Che cosa accadrebbe se invece sapeste farlo? Siete davvero sicuri di non saperlo fare?

Come sapere se si ha talento?

Per quanto possiate ricordarvi, che cosa facevate veramente bene da

piccoli?

In che ambito?

Con che cosa?

In quale situazione?

In quel periodo, che cosa dicevano di voi?

Per che cosa eravate famosi?



Quali sono i vostri punti di forza secondo chi vi conosce bene?

Come vi descriverebbero queste persone?

E voi quali vi riconoscete? Quali scegliereste tra questi?

Elencate almeno cinque delle vostre qualità!

In quali situazioni vi sentite bene?

Scrivetene dieci!

Descrivetevi con una parola o con una frase

I vostri talenti personali

Quale talento vi corrisponde?

- L'iperattivo
- Il flessibile
- Il sistematico
- Il verificatore
- Il preciso
- L'organizzatore
- II leader
- L'entusiasta
- Il responsabile
- Il comunicatore



- L'unificatore
- Il mediatore
- Il competitivo
- Lo scopritore di talenti
- L'ottimizzatore
- Il visionario
- Il creativo
- Lo stratega
- Il collezionista
- L'intellettuale
- Il resistente



Perché vi riconoscete questo talento? In quali occasioni avete dimostrato queste capacità? Ne vorreste aggiungere altri?

I miei talenti

Sì **FATTIBILITA**' No

Sì FACILITA' No

Sì RIPRODUCIBILITA' No

Sì PIACERE No

Sì RICONOSCIMENTO No

In che senso è un talento?

Come lo esprimo?

Gli altri me lo riconoscono?

I miei talenti sono....

Esistono quattro stadi:

- all'inizio si è inconsapevoli della propria incompetenza;
- poi si è consapevoli della propria incompetenza;
- dopo il periodo di apprendimento si è consapevoli della propria competenza;
- infine, si diventa inconsapevoli della propria competenza...

...per questo è importante sapere cosa si sa fare e su quali risorse poter contare per riuscire!

I vostri talenti sono un dono ma devono essere coltivati.

I miei talenti – Due o tre situazioni concrete in cui utilizzarli Sappiate esattamente ciò che volete!

Rispondi a queste domande:

Se non dovessi lavorare per vivere, che cosa mi piacerebbe fare?

Se vincessi al superenalotto, quale somma mi andrebbe bene?

Se una fata esaudisse un mio desiderio e mi desse ciò che voglio in quantità illimitata, quale sarebbe questo desiderio?

Che cosa mi servirebbe perché i miei bisogni personali di base fossero pienamente soddisfatti in modo permanente?

Che cosa otterrei se avessi o facessi questa cosa?



Tornate al passato e fate un elenco di ciò che amavate e detestavate, poi scrivetene i motivi.

Adesso tornate al presente e suddividete in tre gruppi

- Quello che per me non è negoziabile
- Quello che vorrei ma che accetto di non avere (in parte o del tutto)
- Quello che rientra in un ambito di puro benessere

Quale legame esiste tra passato e presente?

Ora che avete individuato i vostri bisogni...chiedetevi: *«Dove voglio arrivare? Quali sono i miei obiettivi?»*

Non è il talento che determina l'obiettivo, ma è il raggiungimento dell'obiettivo che è facilitato dall'uso del talento.

Distinguendo tra ambito personale, professionale e sociale/relazionale, rispondete alle seguenti domande:

- Che cosa mi piace?
- Che cosa non mi piace?
- Che cosa mi piacerebbe migliorare, sviluppare (e dipende da me)?
- Mi va di farlo? Oppure è necessario, obbligatorio?
- Che cosa farò? Qual è la mia strategia?
- Posso farcela da solo? Ho bisogno dell'aiuto (dell'appoggio) di qualcuno? Se sì, di chi?
- Quali sono gli ostacoli che posso incontrare?
- Quali sono le risorse e i talenti di cui dispongo?
- Che cosa ho previsto per gratificarmi (ricompensarmi) quando ce l'avrò fatta?
- Quando deve essere raggiunto questo obiettivo e quando comincerò ad agire?

The Miracle Morning® (www.MiracleMorning.com), Hal Elrod

Savers: silence, affirmations, visualization, exercise, reading, scribing.

VALENTINA SAMBROTTA

Sociologa

Criminologa

Counselor della relazione d'aiuto



Presidentessa di Associazione culturale Afrodite

www.icorsidimilano.it; milanocorsi@hotmail.it; 3453371506



