

IL TEMA



SELF COACHING. Come pianificare oggi il proprio futuro professionale

# Gestirsi come un'impresa

Il mondo non sarà più quello di prima. E neppure noi. Pianificare un cambiamento nella vita e nel lavoro diventa una necessità per tutti, spiegano Gian Franco Goeta e Alberto Camuri

**L**a crisi attuale, di una dimensione mai sperimentata prima, ha moltiplicato il suo impatto su molti aspetti della vita di tutti, fra cui in particolare la relazione fra l'individuo e il proprio futuro professionale. Qualcosa che un tempo si definiva "carriera" e che forse oggi ha più senso chiamare "percorso professionale", se non altro perché il termine carriera evoca una lenta e continua progressione ascensionale oggi quasi del tutto tramontata, o accessibile a pochi.

Certamente nulla sarà più come prima e di questo dobbiamo prendere atto. La grande crisi ha acuito, accelerato l'impatto di fenomeni che erano già in atto: la globalizzazione, il crollo delle barriere spazio temporali, la formidabile accelerazione della tecnologia, la sempre più spinta apertura dei mercati, lo spostamento degli investimenti dove la manodopera e i "cervelli" costano meno, i processi demografici e i movimenti delle persone sulla faccia della terra, ponendo seri interrogativi su tutte le regole del gioco cui eravamo abituati. Tutto il mondo sperimenta una grande intensità dei cambiamenti e tutto il mondo è ormai all'interno dello stesso mercato, concorrenti e opportunità spuntano da tutte le parti. La turbolenza è tale che aggiustamenti di rotta sono continui con le conseguenti riorganizzazioni, accorpamenti, scorpori, riduzioni di personale, cambi di approccio. Il rapporto tra azienda e dipendente è ovviamente cambiato, di conseguenza è cambiata la relazione tra individui e carriera. Basti pensare che la certezza di un posto di lavoro stabile e sicuro è ormai un concetto obsoleto.

L'impatto è pesantissimo su chi deve gestire il proprio sviluppo professionale e soddisfare le proprie attese reddituali sia nella fase di ingresso nel mondo del lavoro, sia in chi si trova a metà percorso ed è costretto a prendere

in considerazione una riconversione a 180° del proprio modo di operare e procurarsi da vivere.

Che fare? Dove riporre le proprie speranze di costruire un futuro professionale soddisfacente sotto il profilo reddituale, dell'interesse in ciò che si fa, di una ragionevole continuità?

La prima cosa è evitare di coltivare illusioni, quali il pensare che ci si trovi di fronte a una fase transitoria. Il cambiamento avvenuto è costituito di una serie di discontinuità irreversibili: occorre mettere in discussione antiche certezze e paradigmi consolidati. Come la convinzione che il lavoro in un'impresa di grandi dimensioni offra maggiori garanzie di sviluppo e continuità. Come l'aspettativa che il reddito si possa iscrivere in una retta costantemente in ascesa e che i guadagni siano destinati a crescere con l'età anagrafica. Come la convinzione che fare un buon lavoro sia sufficiente a mantenere una posizione e un'appartenenza a un'azienda. Oggi, rispetto a un tempo, è necessaria un'accresciuta responsabilità individuale e quindi una maggiore e più articolata attenzione a se stessi e a ciò che avviene attorno a noi.

## Le alternative ci sono, basta vederle

La nuova responsabilità individuale è quella di navigare in questo oceano inesplorato considerando una vasta gamma di alternative: nuovi modi di lavorare, nuovi mestieri tout court, nuove opportunità di business. Occorre sapere che in caso di crisi del proprio assetto lavorativo (cosa non più così infrequente) che obblighi a uscire dal contesto abituale, i tempi di transizione e riconversione non sono brevi, anzi possono durare più anni. Questo implica un salto di qualità nella propria capacità di anticipazione dei fenomeni: saperne leggere gli impatti sul proprio bagaglio



## IL TEMA



professionale e sul proprio patrimonio di relazioni, saper pianificare azioni coerenti di sviluppo diventa cruciale. Così come saper fare previsioni e saper prendere decisioni strategiche sui propri investimenti di energia, tempo, denaro. In sintesi, occorre sapersi gestire come un'impresa. Quindi saper identificare e valorizzare tutti i nostri asset: esperienze, capacità, saper fare e saper essere di fronte alle tante circostanze difficili del mondo produttivo. È bene farlo periodicamente, avere una visione chiara e aggiornata del nostro bagaglio professionale.

Ma anche questo non basta. Perché siamo fatti di qualcosa che va al di là della pura razionalità e tutte queste considerazioni sono iscritte in una sfera di pura razionalità. Siamo fatti anche e soprattutto di energia e di emozioni. Solo da queste fonti possiamo attingere la forza per fronteggiare gli eventi, nelle loro luci e ombre, e costruire un cambiamento di vita che a volte equivale a un rivolgimento a 360°, altre volte a una lunga salita.

#### Da dove partire per raccogliere le forze

Dobbiamo attingere la forza dalla totalità del nostro essere: mente, corpo, spirito. Se non ci impadroniamo e non impariamo a gestire tutte le nostre risorse interiori rischiamo di farci travolgere dalla depressione, dalla paura, dall'ansia. Di fronte a eventi più grandi di noi è facile sentirsi impotenti o frustrati o vivere con vergogna la perdita di qualcosa che ci sembrava un diritto acquisito per sempre. Se restiamo schiavi di antichi schemi mentali rischiamo di non vedere alternative interessanti e di trascurare i segnali deboli di possibili opportunità.

Ma come possiamo ricontattare e riprendere in mano tutte le nostre risorse, anche quelle meno evidenti o latenti? Ci vengono in soccorso canali e strumenti di cui sono ricche antiche fonti di saggezza, già presenti attorno a noi, anche se sinora poco frequentate negli ambienti del business, soprattutto nel nostro Paese.

Le strade della ricerca interiore sono numerose, così come quelle della messa in discussione di sé. La meditazione è una di queste, forse la fondamentale. Perché richiede solo il nostro impegno, il coraggio della sperimentazione e la disponibilità a cogliere ciò che ci succede quando la si pratica.

La meditazione rappresenta il canale di accesso più forte e immediato alla sfera mente-corpo in cui la nostra vita alberga. Basta concentrare la nostra attenzione per alcuni minuti sul nostro respiro per ritrovare una calma profonda, la centratura che ci manca quando siamo consegnati al tumulto del nostro impegno quotidiano nel mondo.

Rientrati in contatto con noi stessi, scopriamo un mondo di immagini e sensazioni ricche di significati. Episodi di vita, sogni, frammenti del passato e flash del futuro.

Ricordi, emozioni connesse a momenti indelebili della nostra vita. È in questi episodi, in questi momenti che possiamo ritrovare il senso più profondo del nostro esistere: ciò in cui crediamo, ciò che è importante per noi. Una dimensione che va al di là del nostro piccolo ego tutto proiettato nel palcoscenico del mondo, impegnato in attività di cui spesso non ricorda più il senso. Una dimensione che racchiude i nostri valori, che possono dare pienezza, armonia e consonanza alle nostre modalità di vita, se ispirate a scelte coerenti. Cose per nulla teoriche o legate a ideali astratti, ma cose che ci fanno battere il cuore, che "sentiamo" vere.

#### La tecnica dell'envisoning

Una volta identificate le radici del nostro essere, possiamo proiettarci in avanti e tentare di delineare cosa può dar corpo alle nostre aspirazioni, cosa può dar significato ai nostri sforzi. Le nostre energie fluiscono se convergono verso un fine preciso che ci ispira e ci fa sentire sulla strada giusta per noi. I dubbi, le incertezze e le ansie spariscono se siamo in contatto con questa forza.

## Vuoi cambiare vita?

### Il metodo self coaching

- 1** La lettura attenta del contesto in cui siamo inseriti, sia quello più vasto con i suoi trend globali, sia quello in cui operiamo.
- 2** La ricognizione chiara delle nostre esperienze e capacità, espresse in episodi chiave del nostro percorso precedente.
- 3** L'accesso alla nostra interiorità per trovarvi la nostra centratura, poi la nostra ispirazione, i talenti, i valori.
- 4** La proiezione in una visione di sogno che esprima la piena realizzazione delle nostre aspirazioni e la sua analitica descrizione.
- 5** L'analisi di tutti gli elementi costitutivi del sogno da confrontare con la nostra realtà attuale e costruire un preciso progetto professionale.
- 6** La verifica del bagaglio professionale attualmente posseduto rispetto a quello richiesto per operare efficacemente nel futuro.
- 7** La stesura di un piano di autosviluppo finalizzato ad acquisire le conoscenze tecniche e le capacità comportamentali richieste.
- 8** L'abitudine sistematica a fare e contemporaneamente osservarsi nel fare, per interrogarsi rispetto all'efficacia di quanto si è fatto.



IL TEMA



Oggi le scelte di vita professionale hanno indubbiamente la valenza di "scelte di vita", mettono in gioco tutta la nostra identità, quindi l'ascolto di sé è altrettanto importante dell'attenzione dedicata ai fatti del mondo. Dando spazio alla nostra immaginazione creativa, alla nostra funzione visionaria e applicando opportune tecniche di envisioning possiamo riuscire a "vederci" operare nel nostro ambiente di lavoro ideale, quello in cui sentiamo realizzate tutte le nostre aspirazioni. Se utilizziamo il metodo giusto o fruiamo di una guida esperta, potremo registrare tutte le informazioni che raccogliamo nella nostra dimensione interiore e descrivere minuziosamente cosa costituisce il nostro sogno. Solo così avremo la possibilità di scegliere con consapevolezza dove è più opportuno rivolgerci, sapendo che il nostro riscontro interiore è in consonanza con quanto ci dicono le regole della razionalità. Possiamo a questo punto definire in dettaglio i tratti precisi di questo traguardo cui orientare le nostre energie. Quali sono gli aspetti che lo caratterizzano? Quanto è simile a ciò che stiamo (o stavamo) facendo? Quanto è diverso? A quale ambiente fa riferimento? È lo stesso in cui ci siamo impegnati sinora o implica lo spostamento in un altro territorio?

### Come stendere un percorso professionale

L'analisi del traguardo apre lo spazio a due ordini di considerazioni e azioni da compiere per raggiungere la meta: innanzi tutto conoscerla bene, e perciò raccogliere tutte le informazioni importanti che la riguardano, vagliarle, elaborarle; quindi entrare in contatto con i protagonisti di questo ambiente per costruire relazioni e opportunità. A questo fine è utile la stesura di un progetto declinato in azioni tempificate.

In secondo luogo, una riconsiderazione completa e profonda di tutto il nostro bagaglio di conoscenze tecniche e di competenze comportamentali. Quanto di questo bagaglio è sufficiente per fronteggiare con successo le nuove attività e il nuovo ambiente cui miriamo? Quanto è da modificare, arricchire, acquisire? Que-

sta è la dimensione più di frequente trascurata, come se ci aspettassimo di poter improvvisare con miracolosa efficacia un nuovo lavoro in un nuovo ambiente, senza un processo (meglio se preventivo) di adeguamento progressivo per prove ed errori, senza verifiche e messe a punto.

Per rispondere a queste domande abbiamo bisogno di riscontri da altri, molto dettagliati e specifici, sulle nostre capacità e modalità di comportamento nei momenti critici, e naturalmente di una piena disponibilità a riesaminarci con scrupoloso realismo.

Risposte accurate a queste domande ci metteranno in grado di strutturare un percorso di crescita personale e professionale mirato al traguardo che vogliamo raggiungere e di collegarlo a una pratica quotidiana di apprendimento, sperimentazione sul campo e consolidamento. Dobbiamo impadronirci di un metodo sistematico per pianificare e guidare i nostri sforzi verso alcuni precisi obiettivi attraverso alcune specifiche palestre di sperimentazione. Ad esempio, acquisire l'abitudine di annotarci i risultati delle nostre sperimentazioni per distillarne i passi avanti e i punti interrogativi, su cui concentrare ulteriori attenzioni.

Questo è il metodo del "self coaching", fatto di tecniche e strumenti specifici, unitamente a una forte determinazione al traguardo da raggiungere, in quanto fortemente voluto e verificato come fattibile, date le nostre risorse. Un metodo non facile da applicare in solitudine: abitualmente la sua acquisizione è facilitata dal supporto di un coach che ci affianca nella scoperta dei nostri talenti e dei nostri valori più profondi e nell'esplorazione delle sfide e opportunità dell'ambiente in cui operiamo o a noi accessibile, per pianificare e sviluppare le giuste risposte.

È utile comunque essere consapevoli dei contenuti di un percorso di autoregolazione nel proprio percorso di crescita professionale, sia perché è un tema che tocca ognuno di noi lungo l'intera vita (e ancor più in questa fase), sia perché una gestione autonoma, adattata ai propri ritmi e ai propri bisogni che anche solo parzialmente applichi qualcuno di questi principi e strumenti, può generare significativi benefici. ■



**Gian Franco Goeta** è presidente e fondatore di Scoa - The School of Coaching. Negli ultimi dodici anni ha lavorato come executive coach, affiancando oltre 300 manager. È autore di numerosi libri



**Alberto Camuri** è partner Scoa, fondatore di ValYou Farm, docente ed executive coach. Opera nell'area dello sviluppo dopo aver maturato una trentennale esperienza in multinazionali americane



*Prendi in mano la tua vita*, Gian Franco Goeta e Alberto Camuri, Il Sole 24 Ore, 2010