

# Autoconsapevolezza



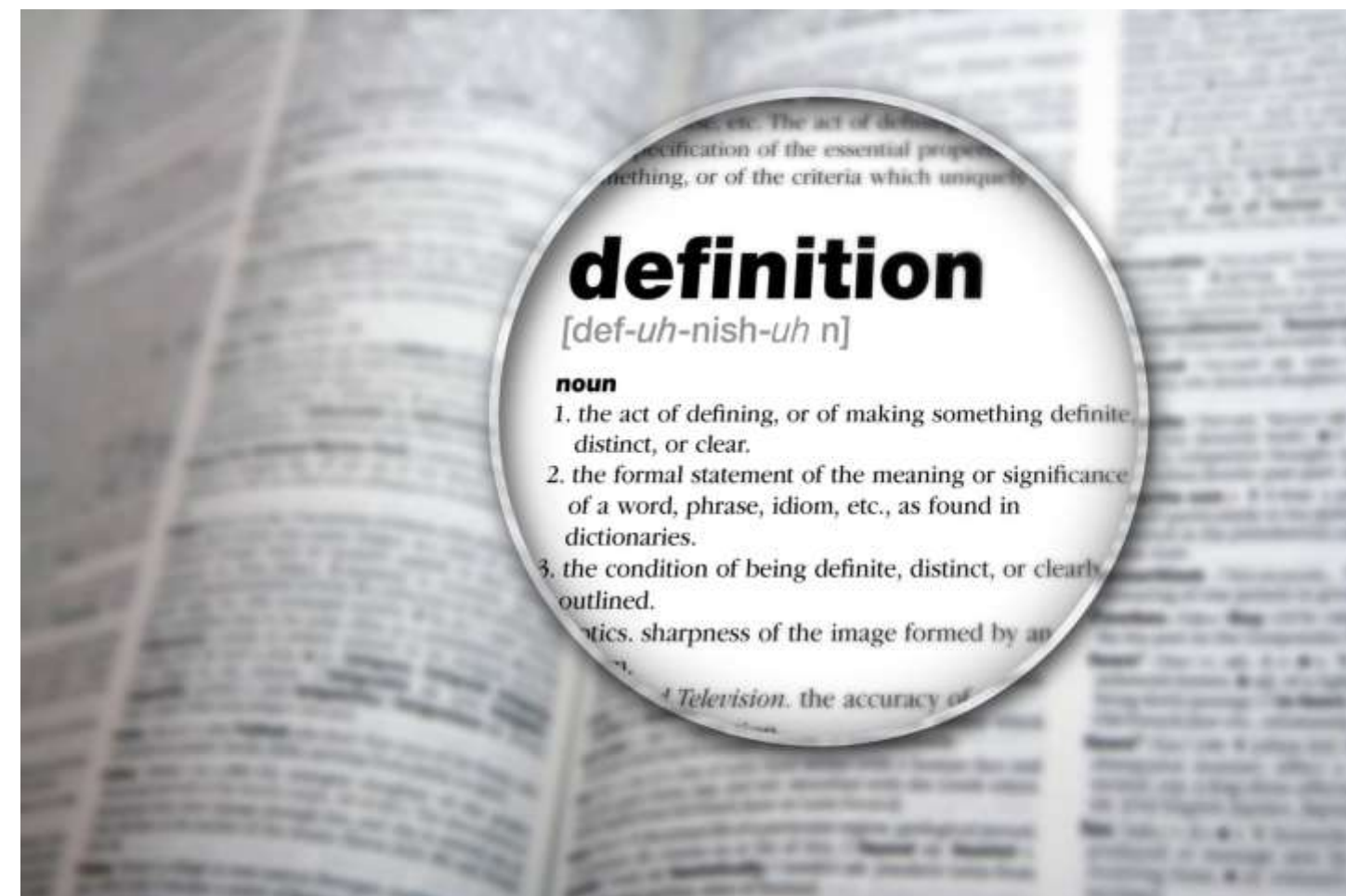
Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

# Obiettivi formativi

- *Comprendere il proprio livello di sensibilità*
- *Chiarire i valori personali e il livello di maturità morale*
- *Applicare il proprio stile di apprendimento personale*
- *Scoprire il proprio orientamento al cambiamento*
- *Identificare il proprio stile interpersonale*

# Definizione di autoconsapevolezza

- *La consapevolezza di sé è la capacità che una persona ha di fare introspezione. Comprende la comprensione e l'intuizione dei propri punti di forza, qualità, debolezze, difetti, idee, pensieri, convinzioni, ideali, risposte, reazioni, atteggiamenti, emozioni e motivazioni.*
- *L'introspezione include anche la valutazione di come si viene percepiti dagli altri e di come gli altri sono influenzati in base al proprio comportamento, alle proprie risposte e alla propria condotta.*
- *"L'autoconsapevolezza è la capacità di concentrarsi su se stessi e su come le proprie azioni, pensieri o emozioni si allineano o meno con i propri standard interni. Se sei molto consapevole di te stesso, puoi valutare obiettivamente te stesso, gestire le tue emozioni, allineare il tuo comportamento con i tuoi valori e capire correttamente come gli altri ti percepiscono. «Shelley Duval e Robert Wicklund»*



# Tipi distinti di autoconsapevolezza

- **Autoconsapevolezza pubblica:** essere consapevoli di come possiamo apparire agli altri. A causa di questa consapevolezza, è più probabile che aderiamo alle norme sociali e ci comportiamo in modi socialmente accettabili.
- Se da un lato ci sono dei benefici in questo tipo di consapevolezza, dall'altro c'è anche il pericolo di cadere nell'autocoscienza. Coloro che hanno questo tratto comportamentale particolarmente spiccato possono passare troppo tempo a preoccuparsi di ciò che gli altri pensano di loro.
- 
- **Autoconsapevolezza privata:** Essere in grado di notare e riflettere sul proprio stato interiore. Coloro che hanno una consapevolezza di sé privata sono introspettivi, si avvicinano ai propri sentimenti e reazioni con curiosità. Ad esempio, potresti notare che ti irrigidisci mentre ti stai preparando per una riunione importante. Notare le sensazioni fisiche e attribuirle correttamente alla tua ansia per l'incontro: è un esempio di autoconsapevolezza privata. Quando la consapevolezza di sé si trasforma in autocoscienza, siamo riluttanti a condividere alcuni aspetti di noi stessi. Sviluppiamo una persona che manca di autenticità.

# Benefici dell'autoconsapevolezza

*Come accennato in precedenza, rafforzare la consapevolezza di sé ha una serie di vantaggi. Le specifiche di ciascuno dipendono dall'individuo.*

*Ecco alcuni esempi di benefici comuni dell'autoconsapevolezza:*

- *Ci dà il potere di influenzare i risultati*
- *Ci aiuta a prendere decisioni migliori*
- *Ci dà più fiducia in noi stessi, quindi, di conseguenza, comunichiamo con chiarezza e intenzione*
- *Ci permette di capire le cose da più prospettive*
- *Ci libera dalle nostre supposizioni e dai nostri pregiudizi*
- *Ci aiuta a costruire relazioni migliori*
- *Ci dà una maggiore capacità di regolare le nostre emozioni*
- *Diminuisce lo stress*
- *Ci rende più felici*



# Qual è il divario di autoconsapevolezza?

*La consapevolezza di sé è un punto fermo nel gergo della leadership contemporanea.*

*Anche se molti leader si vantano di quanto siano consapevoli di sé, solo il 10-15% della popolazione soddisfa i criteri.*

*Molti di noi sono cresciuti con il messaggio che non dovresti mostrare le tue emozioni, quindi cerchiamo di ignorarle o sopprimerle.*

*Con le emozioni negative, questo non va molto bene per noi. O li interiorizziamo (con conseguente rabbia, risentimento, depressione e rassegnazione) o li esternalizziamo e incolpiamo, sminuiamo o bullizziamo gli altri.*

*La mancanza di consapevolezza di sé può essere un handicap significativo nella leadership. Spesso, man mano che i dirigenti salgono la scala aziendale, diventano più sicuri di sé e fiduciosi. Il rovescio della medaglia è che tendono a diventare più egocentrici e meno propensi a considerare le prospettive degli altri.*

# Come diventare una persona più consapevole di sé: immagina te stesso

*Visualizza la versione migliore di te stesso. "I sé ideali riflettono le nostre speranze, i nostri sogni, le nostre aspirazioni e parlano delle nostre capacità, risultati e conquiste che desideriamo raggiungere". Mentre ti affidi ai tuoi punti di forza per diventare la versione migliore di te stesso, puoi usare questo sé idealizzato per continuare a muoverti nella giusta direzione e non essere distratto da battute d'arresto e altri ostacoli.*



# Poni le domande "cosa"

*Al centro dell'autoconsapevolezza c'è la capacità di auto-riflettere. Tuttavia, il gruppo di Eurich sostiene che la maggior parte delle persone riflette nel modo sbagliato. Il problema è che ci poniamo le domande sbagliate. Nel nostro tentativo di risolvere i conflitti interni, ci chiediamo: "Perché?" Eppure non c'è modo di rispondere a questa domanda poiché non abbiamo accesso al nostro inconscio. Invece, inventiamo risposte che potrebbero non essere accurate.*

*Il pericolo della domanda "perché" è che ci manda nella tana dei nostri pensieri negativi. Ci concentriamo sulle nostre debolezze e insicurezze.*

*Prendiamo ad esempio Amy, una nuova dirigente junior che ha difficoltà a parlare durante le riunioni. Può spiegare la sua esperienza a se stessa pensando: "Non parlo alle riunioni perché sono troppo in basso nei livelli aziendali. Nessuno mi ascolterà".*





# Poni le domande "cosa"

***Porre la domanda "cosa" ci mette nello spazio oggettivo e aperto di considerare tutti i fattori che influenzano un particolare risultato. Per esempio, invece di "Perché non parlo alle adunanze?", potremmo chiedere:***

- ***"Quali erano le dinamiche interpersonali nella stanza?"***
- ***"Che cosa stavo sperimentando nel mio corpo in quel momento?"***
- ***"Cos'è successo che mi ha fatto rivivere la mia vecchia storia di non essere abbastanza bravo?"***
- ***"Cosa posso fare per superare la mia paura di parlare?"***

***Questo tipo di introspezione ci permette di guardare i comportamenti e le credenze per quello che sono.***

***Con l'autoconsapevolezza, possiamo esaminare vecchi schemi e storie che non ci servono e poi possiamo andare avanti. Porre le domande giuste ci dà la possibilità di fare scelte diverse che portano a risultati diversi.***

# I nostri sogni possono anche parlarci di noi stessi

*A volte le impressioni più forti nella nostra mente subconscia emergono nei nostri sogni nella misura in cui siamo in grado di ricordare il sogno e persino di conoscere la nostra mente.*

*Una ricercatrice ha fatto un sogno in cui stava provando paura prima di salire sul palco per tenere una conferenza. Si è svegliata sudata e non è riuscita a riaddormentarsi per più di un'ora.*

*Vale la pena fare introspezione su questo tipo di sogni in quanto possono far luce su questioni più profonde nella nostra mente subconscia.*



# In sintesi

*Diventare consapevoli di sé è il primo passo per superare i difetti di personalità.*

*La consapevolezza di sé può essere raggiunta attraverso l'osservazione dei propri errori, chiedendo agli altri un feedback, osservando gli errori degli altri in modo oggettivo.*

*Ogni volta che si diventa emotivamente instabili, irrequieti o turbati, si dovrebbe stare all'erta, poiché l'introspezione più profonda, di solito fornisce informazioni su qualche difetto di personalità che è stato innescato.*

*Dovremmo essere aperti a conoscere noi stessi e avere il coraggio di accettare feedback dagli altri. In questo modo possiamo analizzare obiettivamente i nostri errori e trovare soluzioni pratiche per cambiare in meglio.*