

a cura di

Laura Cortellazzo

Assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Management e membro del Ca' Foscari Competency Centre

Consapevolezza di sé: la chiave per lo sviluppo personale

Conosci te stesso. Fin dall'antichità questo motto socratico è stato il simbolo filosofico della ricerca esistenziale dell'uomo. Una forza che lo spinge a conoscersi e a operare un cambiamento per diventare la versione migliore di sé. Nel mondo complesso, frenetico e un po' superficiale in cui viviamo, l'importanza della consapevolezza di sé sembra essere stata dimenticata. Tuttavia, conoscere sé stessi ed essere consapevoli delle proprie abilità e dei propri limiti risulta fondamentale, non solo per costruire la propria identità ma anche per intraprendere un percorso di sviluppo personale.

La consapevolezza di sé può essere declinata secondo diverse accezioni. In primis, essere consapevoli di sé significa riconoscere le caratteristiche, le emozioni e i valori fondamentali che influenzano le azioni e le scelte che facciamo. Conoscere questi elementi ci aiuta a capire chi siamo come persone. Molto spesso, presi dagli impegni di tutti i giorni, ci dimentichiamo di riflettere su di noi e su ciò che è importante per noi. Questo rende difficile riconoscere gli elementi che ci differenziano dagli altri e a volte ci porta a fare nostri valori e contenuti che, in realtà, non ci appartengono.

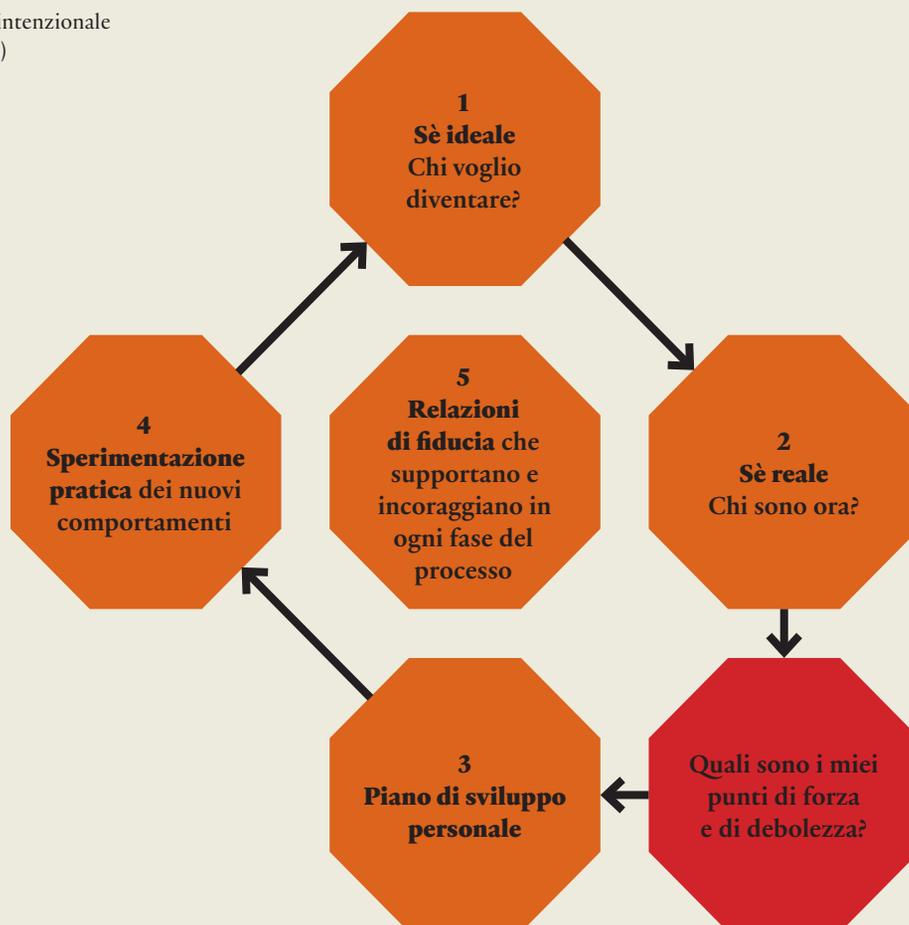
Consapevolezza di sé significa anche essere consci di quali sono i nostri punti di forza e di debolezza: cosa si è capaci di fare, cosa ci rende efficaci nelle attività quotidiane, ma anche quali elementi limitano la nostra capacità di raggiungere gli obiettivi e di essere bravi in quello che facciamo. Questa consapevolezza deriva dall'analisi dei nostri comportamenti quotidiani, che sono lo specchio delle nostre competenze. Secondo un approccio comportamentale, infatti, la competenza è quella che si dimostra tramite i comportamenti concreti nel quotidiano. Acquisire consapevolezza di sé è una scoperta che si basa prevalentemente su una serie di riflessioni personali. Ad esempio, possiamo analizzare gli episodi recenti in cui abbiamo raggiunto i nostri obiettivi con successo o avuto una performance di alto livello, individuare i comportamenti che ci hanno aiutato a raggiungere questi risultati e tradurli in competenze emotive e sociali. È importante anche riflettere sulla frequenza con la quale attiviamo alcuni comportamenti, cioè quanto spesso nel nostro quotidiano adottiamo determinate competenze che ci possono essere utili in futuro.

Lo stesso processo può essere attuato per le aree di miglioramento, cioè quei comportamenti che non ci rendono efficaci. In questo caso possiamo analizzare quali sono le competenze che non adottiamo frequentemente ma da cui potremmo trarre gran beneficio per realizzare i nostri progetti e quali comportamenti tendono ad avere risvolti negativi sulla nostra performance.

Anche se in gran parte è basata su riflessioni personali, la scoperta di sé non è però qualcosa da portare avanti in un 'vuoto sociale', ma con il supporto delle persone che sono attorno a noi. È risaputo che talvolta tendiamo a creare un'immagine distorta di noi stessi, idealizzata o che non corrisponde completamente alla percezione degli altri. È necessario quindi non solo fare delle riflessioni individuali, ma anche coinvolgere in queste riflessioni le persone che ci sono vicine, in modo da avere una visione completa della nostra persona che tenga conto di diverse prospettive e ci aiuti a capire se il nostro comportamento muta a seconda del contesto. È utile infatti confrontarsi con persone provenienti da diversi ambiti della nostra vita, da quello privato a quello







professionale, come amici, familiari, partner e colleghi, che possono fornirci diverse sfumature.

Per questo motivo, nei percorsi proposti dal Ca' Foscari Competency Centre a studenti, professionisti e aziende si riceve un'analisi della propria persona a 360° che coinvolge sia noi e che i nostri conoscenti, e rileva ad esempio la valutazione delle principali competenze trasversali richieste dal mercato del lavoro o l'analisi dei comportamenti di leadership. Quest'attività si inserisce in un processo a cinque fasi, definito dalla letteratura scientifica 'Processo di Cambiamento Intenzionale', che ha dimostrato avere un impatto significativo sullo sviluppo individuale di competenze emotive e sociali e viene utilizzato come framework teorico nei percorsi del Competency Centre.

Le cinque fasi che caratterizzano il processo riguardano:

1. **la definizione del proprio sé ideale** (cioè la persona che vorremmo essere nel futuro) sulla base delle nostre aspirazioni, passioni e valori
2. **la valutazione dei nostri punti di forza e debolezza**
3. **la creazione di un piano di sviluppo personalizzato** sulla base dei nostri punti forza e debolezza che individua le competenze emotive e sociali su cui lavorare
4. **la sperimentazione e messa in pratica delle competenze da apprendere**
5. **un continuo confronto con l'esterno in tutte le fasi del processo**, in cui le relazioni interpersonali fungono da supporto per lo sviluppo delle competenze.

La consapevolezza di sé è quindi alla base del processo di miglioramento personale e di apprendimento delle competenze emotive e sociali.

Sapere ciò che è importante per noi ci permette di delineare più facilmente il nostro sé ideale. Un'analisi approfondita dei nostri punti di forza e di debolezza ci consente inoltre di identificare ciò che ci rende efficaci e quali comportamenti dobbiamo invece migliorare. Per questo, la consapevolezza di sé è considerata una competenza chiave nell'apprendimento ed è alla base dello sviluppo di tutte le altre competenze emotive e sociali.