

LA MOTIVAZIONE

PARTE TERZA

Le basi della motivazione

Quali sono le basi fondamentali della motivazione, sia verso se stessi che verso gli altri?

- 1. Pensare in positivo*
- 2. Avere obiettivi precisi*
- 3. Senso di riconoscimento e autostima*
- 4. Senso della leadership*
- 5. Sentirsi parte di un gruppo*

Senso della Leadership

Ogni processo di motivazione esige una guida: qualcuno che, a seconda del proprio ambito di competenza (a partire da se stessi) sia in grado di infondere forza ad un gruppo di persone perché questo si muova verso una meta, impiegando tutte le potenzialità di cui dispone.

Sviluppare il senso di leadership significa quindi innanzitutto avere una *visione* del futuro attraente da perseguire e un'appassionante *missione* da compiere per raggiungerla, e su queste basi coinvolgere chi ci sta intorno.



Guardare alla meta e proporre un progetto credibile per il futuro: il leader deve avere una *vision* affascinante, ossia una visione strategica che sia al tempo stesso avvincente e realistica, in grado di mobilitare le migliori energie di ciascuno dei collaboratori

Le strategie per pensare in positivo

Il primo passo consiste nell'addestrare la mente a intercettare i pensieri automatici negativi e a bloccarli appena riconosciuti.

Il secondo passo consiste nel ricostruire la fonte dei pensieri negativi, fonte che sovente risale alla giovinezza o a episodi che non ci riguardano direttamente e che abbiamo visto solo accadere (genitori depressi, conoscenti o superiori disfattisti, ambienti o periodi duri e dolorosi).

Il terzo passo sta nel correggere la logica del ragiona-mento automatico, cercando quelle che i terapeuti chiamano le distorsioni cognitivistiche e classificano come mania delle catastrofi, mania dell'insuccesso e dell'auto-colpevolizzazione, mania di generalizzare.

Infine, il quarto passo consiste nell'apportare correzioni mirate al proprio atteggiamento e al proprio linguaggio.

***“Se non crediamo in noi stessi,
perché dovrebbero farlo gli altri?”***

***“Avete mai guidato un’automobile,
con il freno a mano tirato?”***

Quali sono i freni?

Freni anteriori e freni posteriori.

1. Il freno anteriore: **l'immagine di noi stessi**
2. Il freno posteriore: **il falso controllo**

