



La tempesta perfetta è quella DEL CAMBIAMENTO

Quello che incontriamo nella nostra vita non sempre lo abbiamo cercato, tuttavia il modo migliore per affrontarlo è usarlo per migliorare.

Restare centrato, trova il tuo centro, hai fatto centro, sei fuori centro, sentirti al centro. Modi di dire. La Programmazione Neurolinguistica insegna che le parole sono molto di più di un insieme di segni che il cervello assembla, molto di più. Le parole, sono neurolinguistica, trigger emozionali, attivano connessioni. Il significato completo che attribuiamo a esse deriva dalle esperienze emozionali che riconducono in memoria, che hanno per noi un valore unico e pertanto una collocazione speciale nel nostro archivio mentale.

Sulla base di questo diventa ancora più importante, nel momento in cui ci poniamo obiettivi, valutare bene le parole e le espressioni con cui li definiamo e li descriviamo, questo è il primo passo: capacità di esprimere obiettivi ben formulati.

Quali sono i buoni criteri per definire il tuo obiettivo, dunque?

1. Esprimerlo con una formula positiva. È vero che il più delle volte quando vogliamo qualcosa è per allontanarci da qualcos'altro che ci crea fastidio, disagio e insofferenza, tuttavia focalizzarsi su quello da cui vogliamo allontanarci, quindi dallo stato negativo, crea emozioni depotenzianti. Meglio concentrarsi su ciò che vogliamo raggiungere. Non diremmo mai al tassista: "Non voglio andare in stazione", diciamo invece: "Voglio andare in aeroporto".

2. Definirlo in modo specifico, quantificandolo e contestualizzandolo, per far sì che sia pianificabile. Quindi dire: "Voglio nuotare spesso" piuttosto che dire: "Voglio nuotare 3 volte la settimana per due ore" fa la differenza. Nel primo caso la vaghezza la-



**Dr.ssa TERESA
BURZIGOTTI**

NLC master coach
e trainer,
programmattrice
neurolinguistica
e wingwave coach,
fondatrice della Otto Deit
Akademie
e del centro italiano
Wingwave®,
membro dell'equipe
del servizio "Coesione"
Artemisia Onlus

scia aperte molte indeterminazioni, nel secondo la precisione mette in moto la pianificazione all'azione.

3. Misurarolo concretamente durante il processo di raggiungimento crea una traccia concreta del suo sviluppo e della sua consistenza

4. L'obiettivo attraente sarà più attuabile di quello più raggiungibile e tuttavia meno piacevole e bello.

5. Un obiettivo realistico è importante che lo sia in modo soggettivo e riferito alla persona e al ruolo. Per qualcuno è un obiettivo realistico correre i 100 metri piani in 9"58 (Usain Bolt a Berlino il 16 agosto 2009) per qualcun altro è un obiettivo realistico jogging al parco per un'ora di attività motoria.

6. Inoltre una scadenza temporale aiuta a misurarsi concretamente con gli obiettivi. Infatti dire lo farò è diverso da dire lo faccio entro il 16 ottobre per esempio, nel primo





caso potrei rimandare all'infinito nel secondo caso mi trovo a confrontarmi con una scadenza.

Questo sistema velocemente descritto si chiama SMART ed è noto anche nel mondo del business come "formula magica" per trasformare un progetto in obiettivo.

Il lavoro sugli obiettivi, tuttavia, è molto più complesso di quanto io possa descrivere in questo articolo. Al Centro Italiano wingwave® abbiamo per esempio, creato una formazione specifica per lavorare sugli obiettivi che ha il nome di "Obiettivi Innovation Camp"¹.

Che succede infatti se tu hai i tuoi bellissimi obiettivi e poi un'emergenza come quella occorsa recentemente con il lockdown stravolge i tuoi piani insieme alle tue abitudini?

Con il progetto pro bono "Siamo Vicini Senza Frontiere"² e insieme a un pool di Coach volontari, il Centro Italiano wingwave®, in questo periodo di restrizioni, ha voluto portare aiuto a numerose persone con il Coaching gratuito.

Una delle tematiche riscontrate dai Coach volontari è stata, per esempio, la perdita di controllo sui propri obiettivi. Le persone che si sono affidate al Coaching hanno spesso espresso la necessità di ricentrarsi, di ristabilire i loro propositi, in mezzo alle forti pressioni dell'imprevedibile tempesta che ha investito il mondo.

Pensiamo per esempio alla formazione e a tutte le attività che si sono trasferite online, spesso in case piccole, con la presenza di bambini e familiari, con difficoltà a crearsi uno spazio privato. L'incertezza, il disorientamento e lo stress da paura, sono stati altri fattori importanti di defocalizzazione.

Continuare a credere nella propria crescita e permettersi di avere obiettivi personali e professionali è estremamente difficile, quando il timore più grande riguarda la sopravvivenza e chiedere di più sembra troppo.

Proprio con la consapevolezza della complessità nel tenere la rotta degli obiettivi, che spesso navigano in acque tempestose, il nostro concetto base di "Obiettivi Innovation Camp" è una formula di coinvolgimento su diversi livelli della mente. Il senso di sicurezza e la chiarezza personale, il co-

raggio e la forza di portare avanti la propria realizzazione attraverso obiettivi di crescita possono essere stimolati in un vero e proprio training che va dalla meditazione guidata, alla mappatura degli obiettivi all'interno dell'"Albero della Vita", fino all'uso della tecnologia per allenare la mente a focalizzarsi in modo naturale, eliminando stress e attivatori di auto sabotaggio.

Capita infatti, come a una mia cliente che in questo articolo chiamo Paola, che si trovi, proprio nel momento della promozione, con una caduta improvvisa della motivazione verso un lavoro che ha sempre amato. Un buon Coaching con il wingwave®³ fa emergere una componente della storia familiare, in cui già da bambina i suoi successi non dovevano mai superare quelli della sorella.

Oppure Carla, (nome fittizio) che non riesce più a lavorare online e a partecipare ai meeting del suo team. Il Coaching rileva la sua convinzione che le situazioni si possano gestire solo in presenza. Qui aiuta un buon training sulla comunicazione verbale, non verbale e para verbale, e sulle espressioni facciali così da sentirsi consapevolmente coinvolta nell'interazione con il team.

Poi abbiamo Piero, che è abituato allo sport giornaliero e non riesce a controllare la sua energia in casa durante il lockdown. Allora porta molto stress in famiglia, movimenti scattosi, interruzioni continue e nervosismo. Per lui è una buona occasione tramite il wingwave® online di imparare la resilienza, e la gestione del proprio stato emozionale, una volta constatato che un allenamento sportivo in casa aveva portato pochi miglioramenti.

Il nostro cervello dunque, funziona sempre con delle finalità, anche durante il sonno ristoratore e riparatore che ricostruisce le basi della nostra salute.

E per chiudere con il consueto consiglio della Coach, è bene che tu sia consapevole dei tuoi obiettivi e che tu ne sia responsabile. È ottimo se hai gli strumenti per definirli in modo da esserne padrone, pianificarli e monitorarli per raggiungerli. Fantastico è ancor di più se ogni tanto riesci a dimenticartene affidandoli alle grandi mani generose dell'Universo.

¹ Il corso di formazione "Obiettivi Innovation Camp" è un training originale scritto da Teresa Burzigotti, NLC Master Coach e Trainer e Fondatrice del Centro Italiano wingwave® e Daniela Cevenini, Formatrice e Coach e Vice-presidente AIF ER

² Siamo Vicini Senza Frontiere è un'azione di volontariato internazionale fondata da Teresa Burzigotti che ha coinvolto un gruppo di Coach del Centro Italiano wingwave® per aiutare le persone durante il lockdown a riattivarsi, riconquistare positività e intraprendere azioni sensate per sentirsi più in equilibrio.

³ Wingwave® è un metodo di Coaching, con procedura brevettata, certificato TÜV e ISO 29993 a livello internazionale, nato ad Amburgo dal genio di due psicologi e psicoterapeuti tedeschi, Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund, autori di numerose pubblicazioni e metodi di Coaching efficaci. Il wingwave® è l'unico Coaching fondato sulla ricerca scientifica diretta. L'impegno dei creatori per la ricerca scientifica ha dato vita all'Associazione NLC, che promuove studi e ricerche nelle migliori università tedesche per garantire la qualità del Coaching.