



R come resilienza. È la capacità di affrontare le difficoltà in modo positivo. Di più: di trasformarle in opportunità. Oggi è una dote super-ricercata nelle aziende. Piacerebbe anche a te diventare resiliente?

Cominciamo con una definizione alla Wikipedia. La resilienza è, prima di tutto, una proprietà fisica dei metalli. È la loro capacità di subire urti senza rompersi. In psicologia, è il saper affrontare e superare le avversità, è il contrario della fragilità, insomma. E nel mondo del lavoro? Risponde Cristina Galgano, ad del Gruppo Galgano (consulenza): «Qui la resilienza è un'abilità che ti fa vivere un problema come fosse un tesoro: non è questione di trovargli una soluzione, ma di affrontarlo come fosse un'opportunità di cambiare, di trasformare un punto di debolezza in un punto di forza, una difficoltà in una sfida per innovare».

Un metodo

E ora la parte più pratica: sei step per affrontare un problema con resilienza. Ce li consiglia Cristina Galgano. «1) Definitelo con grande precisione: se vi è utile raccontatelo, scrivetelo, quasi narratelo. Questa fase è utilissima perché serve a farvi prendere consapevolezza del nucleo del problema e a superare lo stress emotivo che sempre lo accompagna. 2) Ora fatelo a pezzettini. Scomponetelo a piccoli sottoproblemi. 3) Chiedetevi quali sono i vincoli oggettivi e quelli che invece sono più personali, vostri, le vostre difficoltà. 4) Ora valutate le risorse a disposizione, sia personali sia quelle che potrebbero venire dai collaboratori. 5) Ripensate ai problemi superati in passato: i ricordi positivi danno slancio, predispongono all'azione. 6) Trovata una soluzione, non accontentatevi. Siete pronti a pensarne un'altra?».