

Soluzioni



di Anna BOGONI

Il talento? Un tesoro tutto da scoprire

In tante pensano di non averlo. Ecco come fare emergere le proprie abilità

TALENTO per la musica, la scrittura, ma anche ai fornelli, in cucina, o per uno sport: è quella particolare abilità, non certo comune a tutti, che ci distingue. «In realtà è un termine che genera grande confusione, soprattutto perché è difficile da misurare. Anche a scuola, si insegna ai ragazzi che sono «intelligenti» quando prendono bei voti, ma non li si educa alla scoperta del proprio talento», dice Gaia Vicenzi, psicoterapeuta e scrittrice. Così, poi, nel mondo del lavoro, il problema resta: molte donne, forse per scarsa autostima, pensano addirittura di non averne: è mai possibile? «No. Forse non hanno avuto la fortuna di muoversi in contesti lavorativi favorevoli alla loro scoperta, forse non hanno osato spingersi in contesti nuovi per mettersi alla prova. L'identificazione dei propri talenti non ha limiti di età e va di pari passo proprio con la predisposizione al cambiamento, cioè alla possibilità di muoversi su terreni ancora sconosciuti», aggiunge l'esperta.

Cuore

A Milano il 27 novembre la premiazione dei talenti in memoria di Valeria Solesin

L'ora dell'autostima Siamo forti e dinamiche

1

Il primo passo per usare al meglio i propri talenti è quello di averne consapevolezza, cioè prendere atto delle risorse che si hanno e di cui può disporre, un passaggio per nulla scontato: «Molte donne hanno una visione di sé piuttosto squalificante, mentre è proprio dal confronto con gli uomini che possono iniziare a mettere a fuoco le loro risorse. Un esempio, è la maggior sopportazione del dolore e della fatica, la cosiddetta resilienza: prima di farsi disarcionare, le donne ci mettono molto più tempo, sanno risorgere dalle loro ceneri, sono in genere più veloci e dinamiche» spiega l'esperta.

I limiti? Non esistono

2

Il secondo passaggio consiste nell'accettazione positiva e totale di chi siamo come persone. «Essere consapevoli di avere determinate caratteristiche, essere detentrici di una serie di talenti, ma allo stesso tempo accettare di non averne altri. I talenti possono emergere anche nel momento in cui riconosco che non so fare certe cose; nascono proprio da una mancanza, perché nel momento in cui scarseggia una certa abilità, implemento su un altro talento. Per esempio: sono brava a correre, ho un infortunio, scopro che mi piace nuotare e non lo sapevo. Ho accettato quel limite, l'ho superato e ho trovato un nuovo talento», spiega la psicoterapeuta.

sono i talenti dominanti in ciascuno di noi (ricerca della società Gallup). Tra questi l'adattabilità, la capacità di comando, la persuasione e l'empatia

4

Cambio obiettivi e mi rimetto in gioco

Abbiamo scoperto di avere talenti e di non averne altri, non siamo perfette, lo abbiamo accettato e siamo desiderose di spenderli. «Ora l'ultima tappa è la dimensione del miglioramento che porta necessariamente al cambiamento e alla crescita, sia umana sia professionale. In altre parole, non fare sempre le stesse cose, ma sviluppare sempre di più le proprie capacità superando quello che penso siano i miei limiti mettendomi in gioco. Il percorso sui talenti è un percorso che si sviluppa sempre all'interno di un cammino: se ci si arresta si riducono le nostre potenzialità», conclude Gaia Vicenzi

Penso positivo e realizzo

È fondamentale: è l'idea che ce la posso fare. «È una visione ottimista della vita che dà la motivazione per vivere. Si esprime in questo pensiero: mi sento capace di fare le cose e vedo un orizzonte roseo; diversamente se vedo tutto nero, anche se ho un talento, penso che sia inutile», dice Vicenzi. Avere una visione positiva di me e della vita porta il mondo ad accettarmi. Molte donne, per mia esperienza, hanno questa visione positiva, è insita nella resilienza, per cui sentono che vale la pena di lottare. Se ho questa visione riesco a darmi la carica e allo stesso tempo contagio gli altri: nei gruppi di lavoro questo talento è molto importante», aggiunge l'esperta.

QV IL GIORNO
fondato nel 1956

 DIRETTORE EDITORIALE **MICHELE BRAMBILLA**
 DIRETTORE RESPONSABILE **SANDRO NERI**
 VICE DIRETTORE **Ivano Costa**

 Registrazione Tribunale di Milano n. 3.863 del 7-11-1955
 Certificato ADS n. 8.606 del 18/12/2018
 Titolare del trattamento dei dati: Poligrafici Editoriale S.p.A.
 Contatti Data Protection Officer Gruppo Monrif: dpo@monrif.net
 Direzione - Redazione - Amministrazione - Tipografia: Poligrafici Editoriale S.p.A. 20124 Milano, Corso Buenos Aires 54 - telefono 02-27799111 (passante) - fax segreteria di redazione 02-27799537
 e-mail: segreteria.redazione@ilgiorno.it
 Stampa: Servizi Stampa 2.0 s.r.l. 20063 Cernusco sul Naviglio (MI), via Brescia 22

SERVIZIO LETTORI

 Per ABBONAMENTI tel. 051/600642 (lun.-ven. 9.00-13.00)
 Per PRODOTTI IN ABBINAMENTO (libri, cd, dvd e altro)
 e ARRETRATI tel. 051/600649 (lun.-ven. 9.00-13.00 e 14.00-18.00)
 Per SEGNALARE RITARDI in edicola e giornali esauriti: 055/2495.028 (lun.-ven. 9.00-13.00)
 Per NECROLOGIE e PICCOLI ANNUNCI: S.P.E. tel. 090017168
 (feriali 9.00-13.00 - 14.30-18.30, sabato e festivi 15.00-18.00)

 Poligrafici Editoriale S.p.A.
IL GIORNO iResto del Carlino LA NAZIONE

Quotidiano Nazionale

QV QUOTIDIANO NAZIONALE

 DIRETTORE EDITORIALE
 E DIRETTORE RESPONSABILE **MICHELE BRAMBILLA**
 QUOTIDIANO NAZIONALE
 VICE DIRETTORI **Sergio Goli** (vicario)
Massimo Cutò
 CAPOREDATTORE CENTRALE **Alessandro Vespignani**

 Registrazione Tribunale di Bologna n. 6884 dell'1-2-1999
 Titolare del trattamento dei dati: Poligrafici Editoriale S.p.A.
 Contatti Data Protection Officer Gruppo Monrif: dpo@monrif.net
 Redazione di **Bologna** 40138 - Via Enrico Mattei, 106 - tel. 051/6006.801
 Redazione di **Firenze** 50122 - via Ferdinando Paolieri, 2 - 055/2495.870
 Redazione di **Milano** 20124 - corso Buenos Aires, 54 - tel. 02/27799.611
 Redazione di **Roma** 00186 - piazza Augusto Imperatore, 32 - tel. 06/699541

QUOTIDIANO.NET

online@quotidiano.net

 © Copyright Poligrafici Editoriale S.p.A.
 Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo quotidiano può essere riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali.
 Non è consentita la messa a disposizione del giornale in pubblici esercizi.
 Sped. Abbonamento Postale DL 24-12-2003 nr. 353 mod. Legge 27-2-2004 nr. 46 mod. DL 1-10-2007 nr. 159

 La tiratura del 2-9-2019
 è stata di 275.690 copie

 Il Giorno è on line:
www.ilgiorno.it

su iPhone e iPad

su Facebook

 Concessionaria esclusiva per la pubblicità NAZIONALE e LOCALE
Speed Società pubblicità Editoriale e Digitale - www.speedadv.it
 Viale Milanofiori Strada 3 Palazzo B10 - Tel. 02/57577362
 20090 Assago (Milano) - email: info@speedweb.it

 Bologna 40138 - Via E. Mattei 106 - Tel. 051/6033848
 Firenze 50122 - Viale Giovine Italia, 17 - Tel. 055/2499203
 Assago (Milano) 20090 - Viale Milanofiori Strada 3 Palazzo B10 - Tel. 02/57577362
 Roma 00187 - Via Sardegna, 29 - Tel. 06/42021720