

Essere o non essere leader

Miniguide
per emergere nella vita familiare, sociale,
lavorativa

FERDINANDO PELLEGRINO

NUOVA EDIZIONE:

Positive Press, Verona dicembre 2012

<http://www.saluteincorso.com>

voglia di cambiare

Alla base del cambiamento:

a. disagio: sentirsi stretti, non a proprio agio, amareggiati

a. insoddisfazione, delusione

a. voglia di crescere, desiderio di rinnovamento

verso l'autoconsapevolezza

voglia di cambiare

- a. Conoscere l'inconscio
- a. Conoscere se stessi
- a. Vedersi diversi, immaginarsi rinnovati, vitali

aprirsi al nuovo

Cosa chiedersi per stimolare il cambiamento

- a. Qual è il mio attuale stile di vita?
- a. Ho tratti alexitimici? Riesco a capirmi?
- a. In quale direzione desidero andare?
Quali sono i miei desideri?

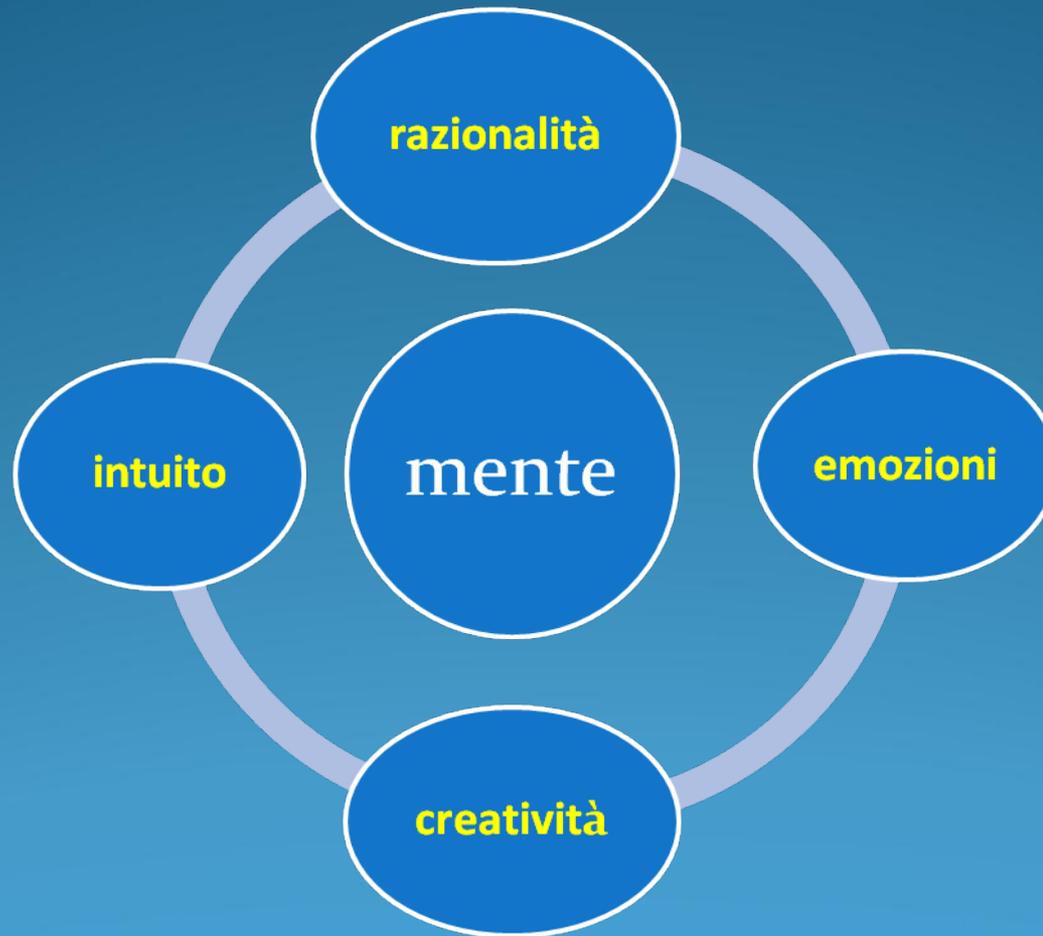
fermarsi e riflettere

Risorse disponibili

- a. Quoziente intellettuale: è sufficiente?
- a. Esperienza? Basta?
- a. Volontà? Motivazione? Posso farcela?

cervello e mente

imparare a pensare



la complessità della mente

riorganizzare le risorse

- a. Rivedere/monitorare i paradigmi
- a. Riappropriarsi delle emozioni
- a. Verificare il proprio livello di funzionamento

consolidare la propria forza

Obiettivo crescita

a. Verificare il grado di dipendenza affettiva

a. Valorizzare il livello di «autonomia funzionale»

a. Valutare la forza del proprio Io e ricercare i valori essenziali

alla ricerca dell'IVA: il valore aggiunto

Autostima ed autoefficacia

- a. Accrescere il livello di autostima ed autoefficacia
- a. Calcolare *l'indice di resilienza*
- a. Promuovere percorsi formativi in grado di stimolare la crescita personale

pratica e competenza

essere pratici

- a. Avere il coraggio di scegliere, anche quando le scelte comportano rinunce importanti
- a. Andare al cuore dei problemi, anche nei momenti difficili
- a. Stabilire le priorità e definire progetti sostenibili: far quadrare i conti

verso uno stile di vita funzionale

essere pratici

- a. Non agire d'impulso, non operare scelte nei momenti di crisi
- a. Liberarsi dai legami opprimenti, non vivere il passato come un fardello, valutare la reale portata dei problemi
- a. Verificare e capire se c'è bisogno di riorganizzare la propria vita

decidere per il futuro

a chi rivolgersi

a. Autoanalisi

a. Biblioterapia

a. Consulente esterno (terapeuta)

voler cambiare

a chi rivolgersi

a. Autoanalisi

a. Biblioterapia

a. Consulente esterno (terapeuta)

voler cambiare

Il fitness cognitivo-emotivo: obiettivi

- a. Valorizzare il presente
- a. Rafforzare l'autostima
- a. Favorire la Response ability



ESSERE O NON ESSERE LEADER
Miniguia per emergere nella vita familiare, sociale e lavorativa

Ferdinando Pellegrino
Positive Press, Verona, 2012
seconda edizione

Ferdinando Pellegrino
psichiatra, psicoterapeuta

cell. 360 524 930

info@ferdinandopellegrino.com

www.ferdinandopellegrino.com