



TORRELUNA
Generative Empowerment

EMPOWERMENT CANVAS

EMPOWERMENT CANVAS

Nome:

Data:

LA MIA VISION

Cosa concretamente potrei realizzare in più attraverso il mio salto di qualità?

LE MIE RISORSE INTERNE

Quali sono le qualità che mi rendono speciale?

IL MIO SALTO DI QUALITÀ

Quale qualità in più vorrei avere?

IL MIO KILLER

Come si chiama?

Cosa lo fa «scattare»?

Come agisce su di me? Cosa mi fa fare e cosa non mi fa fare?

Come posso aggirarlo o depotenziarlo?

LE MIE RISORSE ESTERNE

Con chi mi posso alleare?

SPERIMENTAZIONI

Come posso mettermi alla prova in modo concreto ma reversibile?



TORRELUNA.COM



Canvas concesso con licenza Creative Commons 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



BELLO! MA COME SI USA?



IL MIO SALTO DI QUALITÀ

Parti dal centro della pagina per indicare **la capacità che desideri potenziare o aggiungere**. Quello che scrivi in questa sezione deve essere centrale nel tuo pensiero circa il tuo sviluppo. Per fare un buon lavoro, immagina le tue qualità come delle frecce che hai nella tua faretra. Indipendentemente che siano tante o poche, che tu le percepisca sufficienti o insufficienti, chiediti quale freccia vorresti in più (tenendo buone tutte quelle che hai).

Non pensare a ruoli o competenze, ma a **qualità del tuo potenziale**. Coraggio, tenacia, disciplina, empatia, pazienza, ambizione, incisività, autorevolezza...

Utilizza la parola che ritieni più centrata, purché sia nel perimetro definito. Non vale scrivere "meno qualcosa": meno aggressivo; meno temeraria; meno tollerante ecc.

Una volta che hai definito la qualità che vorresti aggiungerti, fatti una domanda: **questa qualità ti sarebbe utile solo sul lavoro o anche nel resto della tua vita?** Ti do un suggerimento: se ti è utile solo sul lavoro, o solo in questo momento specifico, cambiala e trovine una che ti servirebbe a 360 gradi.

Un'altra domanda: hai scritto **una qualità che non hai mai avuto e che vorresti, o una che hai avuto in passato e ora vuoi recuperare?** Anche in questo caso, se hai scritto una qualità che vuoi recuperare, cambiala e identificane una che da sempre avresti voluto ma che non senti di aver mai raggiunto. Una di quelle cose per le quali ti dici: "Eh, mi piacerebbe, ma io non sono fatto così".

Un ultimo suggerimento: **sfidati!** Magari ci sono delle qualità dalle quali hai iniziato a prendere distanza non perché siano negative in sé, ma come reazione alla frustrazione di non riuscire a raggiungerle. Hai presente la volpe e l'uva? Bene, non dimenticare quindi di esplorare anche le capacità che a primo impatto non ti piacciono, ma che in fin dei conti potrebbero davvero rappresentare per te e per chi ti sta intorno un vantaggio significativo.





VISION E RISORSE INTERNE

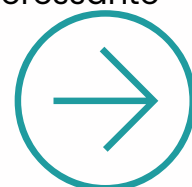
LA MIA VISION

In questa sezione, metti nero su bianco **quali risultati, vantaggi o obiettivi potresti realizzare se avessi questa capacità in più**. Cerca di essere molto concreto, esprimendo possibili ruoli o ambizioni professionali, risultati che non hai ancora raggiunto e obiettivi per te importanti. Puoi farne un elenco, non fermandoti a un solo ambito. Si tratta sostanzialmente di riportare la trama di un film di fantascienza, nel quale tu hai questa capacità, e proprio per questo sei contento, soddisfatto e senti di aver raggiunto qualcosa di importante che prima non riuscivi a raggiungere.

LE MIE RISORSE INTERNE

Dopo che hai identificato il tuo salto di qualità e il vantaggio che ti porterebbe, passa ad elencare le **risorse interne sulle quali attualmente puoi fare affidamento**. Le tue doti, le tue qualità, gli aspetti di valore che ti consentono di raggiungere i tuoi obiettivi e che gli altri apprezzano di te. Questo elenco è prezioso perché per un percorso di self-empowerment è utile partire da una percezione di forza e adeguatezza, sentendosi abili e capaci, proprio per poter affrontare con tutti gli strumenti del caso anche le situazioni difficili che l'esplorazione del proprio potenziale comporta.

Ora che hai fatto l'elenco, chiediti quante delle tue migliori doti hai tralasciato. Quante qualità hai dato per scontate, perché per te sono naturali, e magari proprio per questo non le valorizzi a fondo? Se è andata così, torna sul tuo elenco e completalo senza dare nulla per scontato. Puoi farti aiutare dalle persone che più ti stimano chiedendo loro di farti un breve elenco delle tue qualità, o di darti un feedback su cosa apprezzano di te. A volte si rimane stupiti da quello che gli altri vedono di noi e potrebbe essere interessante avere uno sguardo dall'esterno sulle proprie risorse!





I MIEI KILLER

Ora passa a questa sezione, che può un po' spaventare perché la parola "killer" non è di certo associata a cose positive. I killer, nell'approccio del self-empowerment, sono quei **meccanismi interni alla persona che ci portano ad avere cautela, a non esplorare, a tenere i piedi per terra e a non correre rischi**. Si tratta della nostra parte conservativa, di quei freni che più o meno legittimamente hanno il compito di preservarci da situazioni dannose.

Chiaramente, i killer sono un problema nel momento in cui vogliamo esplorare altre parti del nostro potenziale, perché agiscono da dentro per frenarci e dissuaderci, per convincerci che sia meglio non fare il passo più lungo della gamba.

L'empowerment canvas ti chiede di tracciare alcuni punti cruciali per imparare ad allearsi e depotenziare i killer:

- Cosa mi ostacola, ovvero:
 - Che nome do al mio killer?
 - Cosa lo fa scattare?
 - In che modo il killer mi influenza o limita?
- Come posso depotenziare i miei killer, ovvero quali strategie ho sperimentato in passato oppure ho osservato in altri per far sì che, in situazioni specifiche nelle quali voglio sperimentare il mio salto di qualità, il killer stesso non abbia la meglio facendomi recedere o fallire

Si tratta di domande molto pragmatiche, che non vogliono andare alla ragione psicologica dei killer, ma piuttosto esplorarne il funzionamento e **identificare possibili modalità di aggiramento**. Il tuo obiettivo non è eliminare il killer una volta per tutte, ma sapere che sicuramente vorrà intervenire per evitarti di sperimentare, e che quindi dovrai essere preparato.





SPERIMENTAZIONI E RISORSE ESTERNE

. SPERIMENTAZIONI

La sperimentazione è un'azione reversibile che apre in te la possibilità di poter fare una certa cosa. Si tratta quindi di **progettare esperienze abilitanti**, che ti consentano di percepire in te la possibilità, magari anche solo il germoglio, di acquisire davvero la qualità che vorresti aggiungerti.

Costruire sperimentazioni è tanto semplice quanto difficile. Devi farti una sola domanda: **se io già avessi la qualità che vorrei, cosa farei di diverso?** Bene: la risposta è la sintesi della tua sperimentazione. Si tratta ora di trovare un contesto nel quale metterti alla prova in una situazione che sia reale ma anche reversibile. Ricorda: la sperimentazione non è un allenamento, ma un primo atto pratico che ti fa passare dalla percezione di impossibilità (es.: "Io non sono una persona coraggiosa") a una di possibilità (es.: "Con un po' di fatica e impegno, posso essere coraggioso").

Chiaramente la sperimentazione è un semplice innesco. Servirà poi un allenamento per consolidare il salto di qualità su cui stai lavorando.

Tip: scrivi la sperimentazione come se non fosse dedicata a te. Astraiti e prova a pensarla come se fosse dedicata a un'altra persona. Questo ti aiuterà a limitare l'intervento del killer che, ragionevolmente, ti farebbe giocare al ribasso.

LE MIE RISORSE ESTERNE

Una volta ipotizzata la sperimentazione, hai bisogno di alleati. Nelle tue risorse esterne mappa **due o tre persone con le quali c'è sintonia e alle quali raccontare il tuo progetto**. Ti servono persone empatiche e amiche, ma anche in grado di non farti sconti. Racconta loro del salto di qualità che vuoi fare e chiedi loro di aiutarti a mettere a terra la tua sperimentazione.





IN CONCLUSIONE...

Questo canvas può essere utilizzato individualmente ma, vista la profondità dei temi e l'elemento di sfida a se stessi che implica, si suggerisce di utilizzarlo in contesti strutturati e con la possibilità di discuterlo e confrontarsi.

Il canvas, inoltre, può essere utile per la realizzazione di piani di sviluppo tra manager e collaboratori, oppure all'interno di un sistema HR di valorizzazione e sviluppo dei membri dell'organizzazione.

**E ORA TOCCA A TE.
BUON LAVORO!**

*Questo materiale è frutto di tanti anni di esperienza e di studio.
Se ti piace e desideri condividerlo anche solo parzialmente, ti chiediamo di citare la
fonte: Torreluna - WWW.TORRELUNA.COM*

