



Ingegneri efficaci: APPROCCIO POSITIVO

Positività: come metterla in pratica. Un esempio

ing. Annalisa Vitale

Segretario Commissione

«Le Potenzialità e le competenze trasversali dell'Ingegnere»

Ordine degli Ingegneri della Provincia di Roma

Roma, 8 ottobre 2024



La mia storia





Il contesto

**La mia cassetta
degli attrezzi**

dal 2004...

contiene

- immagini
- parole
- sensazioni





3 cose che influenzano il mio sentire

1. *quando mi trovo in una situazione in cui devo ricevere contributi di altri che sembrano non arrivare nei tempi che mi aspettavo*
2. *quando vorrei una conferma sulla qualità del mio progetto e questa non arriva (non so cosa gli altri pensano delle mie proposte progettuali, se queste vanno bene o se richiederanno modifiche)*
3. *quando ho già fatto tutto il possibile per favorire un processo ma la decisione finale dipende da qualcun altro*



3 cose che faccio per mettere in pratica la mia positività



Fermo i miei pensieri.

cosa ne so io dei «perché» del ritardo? Che fondamento oggettivo hanno i miei pensieri negativi e le mie preoccupazioni?



Uso i miei ricordi:

di solito, quello che trasmetto mi torna indietro: penso al fatto che gli altri spesso si sintonizzano con quello che ricevono da me, soddisfazione o insoddisfazione, positività o negatività...



Mi iper-focalizzo sull'obiettivo:

Mi concentro su ciò che mi interessa di più. Miro più che posso alla sua presentazione, con neutralità rispetto a quello che provo. Condivido le mie emozioni positive quando il progetto è stato approvato!



Il mio strumento preferito

Le parole...

quelle che rivolgo a me stessa,
per guidare i miei pensieri,
per accogliere costruttivamente le mie emozioni,
per influire sulle mie azioni.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

ing. Annalisa Vitale

✉ formazione.annalisavitale@gmail.com