



# Ingegneri efficaci:

**MOTIVAZIONE:  
UNA SOFT SKILL FONDAMENTALE PER IL SUCCESSO**

---

*Motivazione e prospettiva: una pratica personale.*

---

***Ing. Annalisa Vitale***

*Segretario Commissione  
«Le Potenzialità e le competenze trasversali dell'Ingegnere»  
Ordine degli Ingegneri della Provincia di Roma*

*Roma, 10 giugno 2026*



# La motivazione per me

Cosa NON è...

- Non è "sentirmi sempre entusiasta".
- Non è "sentirmi sempre piena di energia".
- Non è "vedere tutto in modo positivo".

È la **forza** che mi spinge a continuare **verso un obiettivo**, **anche quando il percorso si complica** e richiede impegno, pazienza e costanza.



## Un equivoco da superare

La motivazione **non è per me uno stato permanente.**

Ci sono momenti di energia.

Ci sono momenti di dubbio.

E ci sono momenti in cui la fatica prende il sopravvento.

È proprio da qui che voglio partire per **condividere cosa ho modificato nella mia vita** per non lasciare che i miei pensieri soffochino la mia motivazione.



## Quando qualcosa cambia

Non mi sveglio ogni mattina motivata, non affronto ogni cambiamento con entusiasmo.

Mi capita spesso che la prima reazione è quella di provare *dubbio, fatica, resistenza*. Sono istintivi.

Per stanchezza, difficoltà, mancanza di aiuto o di conoscenza.



## Quando la motivazione viene meno

Quando qualcosa cambia la situazione, e si frappone tra me e i miei obiettivi, mi può accadere di pensare:

*Tanto non serve a niente.*

*Sto sprecando tempo.*

*Non ha senso continuare, tanto non cambia niente...*



## Quando la motivazione viene meno

Quando qualcosa cambia la situazione, e si frappona tra me e i miei obiettivi, mi può accadere di pensare:

*Tanto non serve a niente.*

*Sto sprecando tempo.*

*Non ha senso continuare, tanto non cambia niente...*

**Eppure nulla è cambiato nei miei desideri, in quello che desidero raggiungere.**



## Una prospettiva diversa

Nel tempo ho imparato a riconoscere in quelle frasi dei ***segnali***.

A riconoscere che quei pensieri non descrivono necessariamente la realtà.

**Descrivono sicuramente il modo in cui la sto guardando in quel momento.**



Una lettura diversa

**Anziché affermare, ho imparato a domandarmi.**





## Una lettura diversa

**Anziché affermare, ho imparato a domandarmi.**

Cosa non sto vedendo?

Quale prospettiva mi manca?

Quale risorsa potrebbe aiutarmi?

*Cosa potrei imparare da questa situazione?*

Quale possibilità potrebbe emergere?

Cosa potrei fare che ancora non ho fatto?



## Una scelta diversa

Scelgo di mettermi nella posizione di altri, dove le cose appaiono diverse.

Mi metto nella "posizione" di chi si trova in mezzo tra me e quello a cui punto o vorrei puntare: il capo, un figlio, il partner, una condizione fisica.

**È lì che riesco a scorgere nuove *possibilità*, a capire cosa mi è ancora possibile fare.**



## Una nuova abitudine

Nel tempo ho smesso di cercare risposte immediate.

Ho imparato a coltivare domande migliori.

All'inizio era un esercizio. Poi è diventata un'abitudine.

Oggi è uno dei modi con cui **proteggero la mia motivazione.**



*Non ho imparato a essere sempre motivata.  
Ho imparato a cercare nuove prospettive quando la  
motivazione viene meno.*

*- A.V. -*



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**Ing. Annalisa Vitale**

✉ [annalisa.vitale78@gmail.com](mailto:annalisa.vitale78@gmail.com)