

Laura Torretta

RICOMINCIO DA ME CON IL COUNSELING

Tredici narrazioni, tre generazioni di persone
che hanno ricominciato



Rimuovi filigrana



Wondershare
PDFelement



Queste storie sono estratte dal libro

Ricomincio da ME con il Counseling

“Quel che abbiamo alle spalle e quel che abbiamo davanti sono piccole cose se paragonate a ciò che abbiamo dentro”(R.W. Emerson)

AE

Il libro è edito da Aldenia all'interno della collana Percorsi di Innovazione. Sarò per sempre riconoscente e grata a Simonetta Albi titolare della casa editrice. Aldenia Edizioni nasce con lo scopo di avvicinare il pubblico a tutto ciò che possa portare un miglioramento ed una crescita arricchendolo dal punto di vista culturale, sociale, psicologico e del benessere. Si contraddistingue per una accurata scelta dei testi in cui dà spazio, accanto ad autori già noti, ad autori nuovi che possano portare ad un arricchimento del bagaglio culturale del lettore. La presenza di diverse collane fa sì che il lettore possa scegliere tra una vasta gamma di possibilità in modo da trovare ciò che in quel momento può essere per lui di maggiore utilità. La diffusione della cultura è l'obiettivo primario della casa editrice.

La specifica collana "Percorsi di innovazione" possono contribuire a creare un "percorso" che



ospita testi che il lettore possa seguire per migliorarsi, e avvicinarsi a nuovi modi di pensare o di gestire il proprio benessere.

Questo testo, volutamente semplice e accessibile, ha l'intento di accompagnare



il lettore in un percorso di cambiamento per migliorare la propria qualità di vita, sviluppare consapevolezza sui propri obiettivi e sulle proprie risorse, ricercare il proprio ben-essere prendendosi di nuovo cura di sé. Allo stesso tempo fornisce un supporto alle organizzazioni, anch'esse organismi 'viventi', ad evolvere, riacquistare fiducia, meritocrazia e collaborazione, per essere un luogo più sostenibile e, al contempo, produttivo. Il lettore può sperimentare, a distanza e in autonomia, alcune tecniche utili allo sviluppo di una maggiore consapevolezza, non solo di sé ma soprattutto in relazione al sistema in cui vive (famiglia, scuola, lavoro...). Infine, trova ricchi spunti di riflessione che spaziano dalle narrazioni di persone che hanno ricominciato e da alcune pratiche per allenarsi a coltivare uno stato di attenzione e presenza per permettergli di raggiungere i propri obiettivi.

“L'anima è tinta del colore dei suoi pensieri, pensa solamente a quelle cose che sono in linea con i tuoi principi e che possono sopportare la luce piena del giorno.

Tu puoi scegliere il contenuto della tua personalità.

Giorno dopo giorno divieni ciò che scegli ciò che pensi ciò che fai.

La tua integrità' è il tuo destino. Essa è la luce che illumina il tuo sentiero” (Eraclito)

LE NARRAZIONI

- Un ponte tra studio e lavoro: l'entrata nel mondo dei grandi
- Laurea in arrivo: e ora? un libro con le pagine bianche ancora da riempire?
- Se credo di non essere mai abbastanza...non sarò mai abbastanza.
Che fatica!
- Con il respiro mi radico e mi riporto al centro del bandolo della matassa
- Un frullato misto per assaporare meno impulsività e più leggerezza
- Rallento e scelgo con pazienza 'come essere' prima e 'cosa fare' dopo
- Quanto coraggio e nuove risorse genera la maternità? Se le vediamo...
- Dare il giusto peso dalla giusta prospettiva agli eventi 'meno agguerriti' nella vita
- Prima in balia del mare mosso ... poi in una barca con uno skipper capace al timone
- Il timore di deludere gli altri: chi gestisce il mio tempo e valuta la performance?
- Messaggio per un' aquila che si crede un pollo: chiudere i cicli aiuta a vedersi
- Cosa mi merito? Resto indietro in disparte o vado avanti e guido?
- Coraggio e umiltà per affrontare le sfide della vita alla mia età...a tutte le età

“Per arrivare all’alba non c’è altra strada che la notte”

Khalil Gibran

Qui puoi trovare le storie di cambiamento di persone che si sono affidate ad un counselor. Hanno scelto un percorso di counseling per tornare al centro della loro vita e ricominciare ad occuparsi del proprio ben-essere. Sono persone che vivevano momenti di crisi o difficoltà, persone che si sentivano limitate nel raggiungimento dei loro obiettivi, persone che volevano esprimere con maggiore efficacia le loro risorse, persone che hanno voluto sviluppare al meglio le loro potenzialità. Durante questo viaggio di trasformazione hanno sviluppato nuove abilità di ‘saper essere’, hanno praticato tecniche di narrazione ed esercizi di respiro libero, hanno imparato ad allenare e radicare la piena consapevolezza.

Molti bisogni e obiettivi sono partiti dalla sfera dell’orientamento professionale per poi propagare autonomia decisionale e responsabilità anche agli altri sistemi. Il benessere ha pervaso virtuosamente le diverse relazioni. Provo ed esprimo infinita gratitudine per le persone che mi permettono in questi percorsi di apprendere continuamente nuovi elementi sulla complessità dell’essere umano. Ringrazio tutti, uno per uno, dal cuore e con il cuore, per la disponibilità ed il tempo dedicati a queste testimonianze che mi auguro diano forza e coraggio ai lettori intenzionati a proseguire questo cammino di trasformazione per migliorare la qualità di vita.



Un ponte tra studio e lavoro: l'entrata nel mondo dei grandi

Eleonora, 24 anni

Il mio percorso di Counseling (all'interno d un percorso di Mentoring[1]) è iniziato a gennaio 2017 e, come la maggior parte delle occasioni belle che si presentano nella vita, anche questo è avvenuto abbastanza casualmente. Ero stata incuriosita da un bando pubblicato dall'associazione no profit ' Forum della Meritocrazia' che in collaborazione con l'Università Bicocca, dove studio, offriva l'opportunità di intraprendere un percorso di Mentoring della durata di 6 mesi per aiutare alcuni giovani al termine della carriera universitaria a inserirsi nel mondo del lavoro in maniera consapevole. Facendo parte di una generazione in cui il mercato del lavoro non brilla particolarmente (sebbene al riguardo sono personalmente ottimista e sono convinta che con un po' di impegno un lavoro si trova) ed essendo io molto curiosa e aperta a nuove esperienze stimolanti (all'epoca i termini Counseling e Mentoring mi erano del tutto estranei) ho inviato la candidatura al bando.

Così ho conosciuto Laura in un momento della vita in cui ero consapevole di fare l'importante passo verso il mondo 'dei grandi', ma mi sentivo ancora impreparata su alcuni aspetti soprattutto quelli relativi al momento di ' entrata' in questo mondo. Sebbene io e Laura siamo molto diverse c'è stata subito intesa, la professionalità insieme alla sua persona sono state un mix perfetto per raggiungere traguardi e apprendere conoscenze che probabilmente avrei appreso solo dopo molti anni di lavoro (certo non di studio). Oltre ad avermi supportato nei miei dubbi, paure e perplessità in maniera puntuale è stata in grado di aiutarmi a svelare e valorizzare le mie capacità, caratteristiche utili sia nella vita che nel lavoro, di sostenermi nell'assimilare altre altrettanto utili.

Tra le tante, ciò che personalmente mi è servito di più è stato lo sviluppo di una capacità negoziale matura e assertiva , non avere il timore di sbagliare o essere bloccata in schemi mentali che non hanno ragione di esistere. Per spiegare meglio: sono sempre stata una persona timida (non che ciò in assoluto sia negativo) ma spesso questo, insieme alla paura di mettere a disagio o in imbarazzo gli altri, mi impediva di sfruttare al massimo le occasioni che si presentavano, così non domandavo e non chiedevo, sebbene fossi consapevole che l'unica a rimetterci ero io.

Ho maturato proprio questa consapevolezza e l'idea che in determinate occasioni è giusto darsi il permesso di pensare anche ai propri interessi, il che non significa essere egoisti o maleducati, ma semplicemente adottare comportamenti assertivi tali da mettere gli altri nella condizione di ascoltarti e prenderti sul serio. In questo percorso ho apprezzato il rispetto dei miei tempi e l'alternanza di momenti di Mentoring e momenti di Counseling. Ho fatto miei gli stimoli di apprendimento, ho praticato modalità nuove per organizzare il lavoro e presentarmi nel nuovo ambiente professionale, ho trovato ordine mentale e modalità di azione che hanno portato miglioramenti anche personali. Consiglierei a tutti gli studenti un percorso come il mio. In primis per sviluppare quelle 'soft' skills di cui oggi si parla molto nei corsi universitari, ancora però troppo ancorati, nella mia esperienza, alla valutazione delle conoscenze 'hard'. In secondo luogo per maturare una maggiore consapevolezza di se' che forse alla nostra età non abbiamo del tutto.

[1] Il Mentoring è una metodologia di formazione che si riferisce ad una relazione tra un Mentor (soggetto senior con più esperienza professionale) e un Mentee (soggetto junior con minori competenze). Un percorso di apprendimento, in questo caso, dedicato ad agevolare l'inserimento nel mondo del lavoro di giovani laureandi.





Laurea in arrivo: e ora? un libro con le pagine bianche ancora da riempire?

Federica, 24 anni

Ho partecipato al programma 'Incubatore di talenti', un programma di Mentoring del Forum della Meritocrazia per lo sviluppo di competenze di 'sapere' e 'saper fare'. Mi sentivo abbastanza confusa su quelle tematiche che riguardavano il mio futuro professionale. Con Laura abbiamo integrato un percorso di Counseling su obiettivi specifici di 'saper essere'.

E' stato un periodo in cui tutto era in divenire, trovandomi anche in un momento che qualsiasi universitario arriva ad affrontare al termine del proprio percorso di studi. Per me non si è trattato di instabilità ma piuttosto la sensazione di essere un libro con ancora tutte le pagine bianche da dover riempire, partendo da se stessi. Mentre in quel periodo affrontavo il mio ultimo anno di università ho sentito l'esigenza di voler fare chiarezza dentro me stessa e per me stessa. Ho capito che nessuno meglio di me poteva mettersi in gioco per comprendere non cosa sarebbe stato più adatto a me per i miei studi, ma a cosa avrei potuto portare valore aggiunto in base alla mia personalità, alle mie caratteristiche e ai miei valori. Grazie al lavoro che sono riuscita a fare su di me ho compreso davvero di essere dotata di caratteristiche personali ricche di valore e significato, ho scoperto il mio entusiasmo, la positività, il mio ottimismo, la mia genuinità, il mio essere vera e trasparente. Tutte qualità di cui sono ora pienamente fiera. Inoltre ho capito l'im-

portanza di creare e avere un network non solo amicale ma anche per obiettivi ed esigenze professionali. Uno degli aspetti che sono riuscita a migliorare e' stato sicuramente quello di imparare ad evitare di esprimere giudizi troppo affrettati sulle persone e sulle situazioni.

Ora cerco quasi sempre di mettermi nei panni degli altri per cercare di vedere la cosa da prospettive e punti di vista differenti dal mio. Inoltre evito di catalogare cosa è 'giusto e sbagliato', tentando di mantenere una maggiore apertura neutrale. Al termine del percorso mi sono sentita soddisfatta e un po' frastornata, subito non ho capito tutta l'utilità del lavoro affrontato su di me, ero entrata in profondità e progressivamente al trascorrere dei mesi ho realizzato i miei cambiamenti e i comportamenti che stavo trasformando. Ho consolidato la consapevolezza che sono unica come lo è ognuno di noi. Le pratiche del diario e del respiro mi sono state molto utili e lo sono ancora in alcuni momenti della vita o della giornata specialmente durante quelle più difficili.

Potrebbe sembrare una banalità scontata ma non lo è, chi ha beneficiato del mio benessere sono stata innanzitutto io stessa. Di conseguenza posso dire che anche qualcuna delle mie relazioni più importanti ha trovato un piccolo giovamento dalla mia maggiore centralità. Per ricominciare da se' è sicuramente necessario partire dall'osservazione di come si è, imparare ad accettarsi e rispettarsi abbattendo ogni tipo di pregiudizio.





Se credo di non essere mai abbastanza... non sarò mai abbastanza. Che fatica!

Eva, 28 anni

All'inizio del percorso ero incerta, curiosa. Volevo capire e capirmi. Una sensazione di "potenza" di me stessa che ancora, secondo me, non era diventata "atto". Speravo che questo percorso mi confermasse che potevo diventare qualcosa in "atto" anche io. Ho iniziato questo percorso perché avevo estrema fiducia in Laura, la ammiravo vedendo in lei la centratura che solo le risposte consapevoli riescono a dare. Con lei ho alimentato la mia motivazione e sviluppato la capacità di poter diventare "atto". Sono diventata parte attiva della mia quotidianità.

Un concetto difficile che, non nascondo, ogni tanto dimentico quando mi lascio trascinare dal "non dipende da me", "non posso farci nulla" e mi adagio in una condizione passiva che conosco e che sembra apparentemente amica. Con questo percorso ho imparato a riconoscere questi momenti e guardare con una nuova prospettiva in primis me stessa. Il principale limite che ho elaborato è quello di "Non essere abbastanza" in tutte le sue possibili declinazioni.

Sono una persona determinata ma affrontavo tutto con riserva guardando quello che costruivo con l'occhio di chi cerca l'imperfezione. Ho imparato a darmi merito, ho compreso lo schema e ho agito nuovi comportamenti per darmi stimoli per fare meglio senza offuscare la realtà. Il percorso continua in autonomia e non finisce mai. Questo spazio professionale mi ha aiutato però ad interrogarmi

sui comportamenti che non mi appartenevano più, in cui continuavo a stare per "paura" di non saper fare di meglio.

Sono arrivata così ad una prima meta del mio viaggio. Il diario mi ha permesso di visualizzare i pensieri che mi limitavano e di affrontarli pian piano. Sono riuscita a chiudere alcuni cicli, ne ho scelti e aperti altri nuovi. Ho cambiato lavoro, ho chiuso una relazione affettiva che non potrebbe neanche definirsi tale, ho costruito una mia startup dal nulla. In sintesi ho voltato pagina, radicato il passato e guardato al nuovo foglio bianco con grande curiosità. Al lettore vorrei dire di provare, di darsi una possibilità concreta per ricominciare.



Con il respiro mi radico e mi riporto al centro del bandolo della matassa

Giovanni, 30 anni

All'inizio del percorso mi sentivo confuso e in balia delle onde, come una bottiglia con dentro un messaggio abbandonata in mare nella speranza che qualcuno la colga. Mio padre mi ha proposto di contattare Laura, una counselor che conosceva, per capire se mi potesse aiutare nell'affrontare la ricerca di un lavoro. Era terminato un contratto e avevo messo a fuoco che avevo bisogno di una guida o di un aiuto perché volevo ampliare le mie possibilità di reinserimento professionale. Il percorso e le elaborazioni fatte anche con il contributo di amici e parenti mi hanno fatto riscoprire alcune qualità, sono bravo nell'ascolto e nella comunicazione. Ho scoperto anche di essere paziente, di aver voglia di essere riconosciuto per fare la differenza, di essere capace più di quanto pensassi di lavorare in gruppo. Ho anche elaborato la mia tendenza a proteggermi ed evitare i conflitti che però limitava il 'farmi le mie ragioni'. Ho imparato a rallentare e a darmi valore direttamente su quello che faccio, ora vedo i difetti come aree di sviluppo e ne smonto il potenziale negativo che era un vero sabotaggio specialmente sul lavoro. Alla fine del percorso mi sono sentito più consapevole su dove mi trovavo professionalmente, più sicuro di quello che posso dire nei colloqui per presentarmi. Ora vedo il foglio non nella bottiglia, non in mare bensì saldamente nella mia mano. Ho utilizzato sia il diario di bordo che il respiro, molto di più la seconda pratica.

Lo utilizzo per calmarmi e riportarmi al centro.

La consapevolezza sul respiro è servita a non farmi portare via da pensieri pessimistici, legati alla complessità della ricerca di lavoro e alle risposte negative o poco argomentate dei selezionatori.

Di questa mia maggiore serenità hanno beneficiato le relazioni sul lavoro e in famiglia. Vorrei dire al lettore confuso o in difficoltà perché non capisce come collocarsi o ricollocarsi nel mondo del lavoro: se non sei sicuro di sapere i tuoi talenti e cosa potresti migliorare, se non sai cosa dire di te e come, o se semplicemente vuoi ritrovare il bandolo della matassa su temi specifici della tua vita allora un percorso di counseling con un professionista può aiutarti a ripartire e fare la differenza.



Un frullato misto per assaporare meno impulsività e più leggerezza

Simona, 38 anni

All'inizio mi sentivo incuriosita e desiderosa di trovare uno spunto per dare un senso all'esperienza lavorativa che stavo vivendo. Rappresenterei il mio stato d'animo iniziale come un frullatore, un mix di emozioni altalenanti e contrastanti in cui gli ingredienti emozionali, mischiati fra loro, non riuscivano ancora a creare il gusto ottimale della nuova esperienza lavorativa. In occasione di una indagine di clima aziendale, intrapresa presso un'azienda del gruppo, è emerso il feedback negativo di una risorsa, questo ha fatto nascere l'esigenza di capire ed agire per cambiare la rotta e supportare la persona ad alimentare la propria motivazione correlata alla resa professionale. Così assieme al mio responsabile abbiamo pensato di rivolgerci a Laura, una professionista, per sperimentare nel team questa nuova modalità. In seguito ho deciso di intraprendere anche io questo percorso per fare più chiarezza anche sulla mia scelta lavorativa. L'aspetto che ho imparato o forse riscoperto è quello della riflessione e della capacità di analisi. Ho imparato a dare il corretto peso ai comportamenti altrui e a modalità comunicative differenti dalle mie. Questo mi permette di vivere le relazioni più serenamente e con un atteggiamento più maturo. Sono riuscita ad ampliare la mia visione non soffermandomi esclusivamente sulla mia personale interpretazione, collocare tutto nella giusta dimensione mi ha permesso di agire di conseguenza mitigando l'im-

pulsività. Il frullato finale ha originato un mix di vari ingredienti: giusto equilibrio, giusta collocazione e giusto sapore, per me. Ho utilizzato e utilizzo ancora la pratica del respiro, mi è utile e mi predispone ad una condizione più favorevole per valutare le situazioni di difficoltà. Ho maggiore consapevolezza relativamente a come affrontare le situazioni conflittuali. Faccio fronte all'emergenza respirando! Le relazioni personali in generale hanno beneficiato di un atteggiamento più ponderato e meno impulsivo. Talvolta, circostanze o atteggiamenti che appaiono negativi e scomodi, sono in realtà interpretazioni e costruzioni soggettive autonome, una percezione individuale che in realtà può non corrispondere all'oggettività della realtà. Al lettore vorrei dire che: Tu sei importante, non sottovalutarti, apprezza te stesso e guardati attorno, la realtà è più ricca di spunti e più leggera di quello che appare.



Rallento e scelgo con pazienza 'come essere' prima e 'cosa fare' dopo

Elena A.B., 39 anni

Mi sono voluta dedicare a questo percorso perché volevo “ripensare al mio lavoro”, perché ho subito una sorta di “shock” nel mio contesto lavorativo che mi aveva fatto accumulare molta rabbia. Volevo quindi unicamente scappare e cambiare lavoro (ricordo che non vedevo l’ora che incominciasse questo percorso!). Gli spunti di “osservazione” condivisi con Laura sono stati molteplici, utili fin da subito a chiudere il ciclo passato e ancorarmi alle possibilità presenti verso un nuovo futuro. Ho evitato una possibile tremenda involuzione, uno strappo di fuga verso un nuovo lavoro. Sono stata capace di acquisire consapevolezza lentamente, dentro di me, e di attivare una analisi lucida e costante. Mi sono resa conto della mia “dannata fretta” di correre verso qualcosa di nuovo, invece era giusto fermarmi per vivere appieno il presente, “correggere” l’impazienza e ritrovare la capacità di attendere, respirare, radicarmi. Sono passata attraverso CHI sono (essere e non fare) e attraverso la paura dei miei punti deboli. Alla fine ho riletto e riconosciuto tutti i miei punti forti: è stato bellissimo commentare il mio Curriculum vitae a fine percorso e non a monte! Ho utilizzato questo percorso per ri-conoscermi oggi senza giudizio. Sono emersi l’impazienza, la fatica di dover gestire tutto e tutti a modo mio, il dire a parole di voler cambiare e poi di fatto non mettere in moto nessun meccanismo per cambiare a partire dal lavoro, finendo poi di fatto ogni volta per dare la colpa a qualcuno o a qualcosa del mio non essere soddisfatta e di non riuscire. Nel corso dei mesi, ho realizzato che era stato davvero da equilibristi mettere al mondo due figli uno appresso all’altro, lavorare 12 h

al giorno correndo tra Milano e Roma, vivere un anno da sola gestendo l’intera famiglia. Mi sono data merito ce l’avevo fatta grazie alla mia caparbieta. Quindi ho realizzato che avevo le risorse e la forza per concretizzare il cambiamento professionale cui stavo aspirando. Avevo le potenzialità per farlo, potevo finalmente “ricominciare da me”. Ecco, ora non sento più “scuse” per rimandare, ho iniziato ad alleggerirmi lungo il percorso, ho lasciato riemergere la mia capacità di scegliere con lucidità, consapevolezza e determinazione, per rimettermi al centro, tornare a “sentirmi”, con rispetto e pazienza. Mi sono spostata “verso” una nuova direzione. Al termine del percorso avevo già raggiunto alcuni primi risultati che ho consolidato nei mesi successivi: ho trovato un corso formativo ad hoc (realizzato l’anno successivo), ho avviato la mia partecipazione a nuovi network professionali (riservando un mio spazio in agenda), ho aperto l’opportunità di un possibile cambiamento di funzione (spostamento avvenuto dopo due mesi), ho ritrovato un piccolo-grande spazio di benessere per me stessa (ritornare a nuotare settimanalmente). Inoltre, ora so che se mi “premio” qualche volta (indimenticabile la mia corsa ad un biglietto in platea per assistere ad una famosa commedia di Molière in un famoso teatro italiano) faccio un gran bene a me stessa ed evito inutili futuri rimpianti. Infine, la “rivelazione”: sono partita per fare un percorso per cambiare la mia carriera professionale e, in corso d’opera, ho anche iniziato a “vedere” e “gestire” meglio le mie relazioni familiari. Sento una maggior serenità nelle varie situazioni e maggior distacco, la possibilità di riuscire a vedere i problemi da più angolazioni, modificare il punto di vista in alcune occasioni, una migliore capacità di affrontare i problemi, c’è più ordine nella mente e nell’agire. Di fatto, sono spariti i capricci di mio figlio grande, le litigate pazzesche con mia mamma, le accuse verso mio marito. Caro lettore per darti coraggio a intraprendere il tuo

cammino vorrei dirti che questa esperienza di counseling è stata per me davvero molto coinvolgente ed emozionante, nel tempo ho poi continuato a trasformare dentro di me alcune verità. Mi è servito a maturare progressiva consapevolezza, senza giudicarli o rifiutarli, di alcuni miei lati caratteriali limitanti. Mi ha permesso di scoprire e vivere appieno le potenzialità emerse dall'essere mamma, ho incluso tutti i ruoli e le mie identità in cammino. E so che questo è stato solo un meravi-

glioso inizio di un nuovo viaggio dentro di me per poter "dispiegare le ali", senza paura, sentendomi responsabile delle mie scelte, vivendo il presente e mettendomi in moto per il mio futuro, per poter stare bene, anzi "meglio", innanzitutto con me stessa.





Quanto coraggio e nuove risorse genera la maternità? Se le vediamo...

Lela, 40 anni

All'inizio di questo percorso mi sentivo sospesa come in una bolla, non sapevo come procedere. Ero demoralizzata e soffrivo molto perché nonostante vari tentativi non riuscivo a raggiungere i diversi obiettivi che mi ero posta sia sul lavoro e nella vita privata. Io ho scelto e voluto intraprendere questo percorso... l'ho cercato molto ma non avevo ancora trovato la modalità e la persona giusta per intraprenderlo. Quando ho sentito Laura per la prima volta al telefono ho subito pensato fosse "la persona giusta" con cui confrontarmi per un percorso di trasformazione. All'inizio ero preoccupata poiché aderire a questa iniziativa mi avrebbe tenuto fuori casa dopo il lavoro per alcune sere. Ma ho chiesto aiuto e mio marito si è occupato delle bimbe piccole (3 e 5 anni) mentre io mi concentravo nelle diverse tappe di questo 'viaggio' dall'altra parte della città di Milano. Non pensavo di avere tanta forza e determinazione per raggiungere i diversi obiettivi che mi ero posta, in realtà non si finisce mai di imparare e di conoscersi. Mi sono riscoperta capace di ascoltare e proporre nuove soluzioni, pronta a confrontarmi con persone di culture e lingue diverse dalla mia, fiduciosa e aperta al cambiamento. Ho riprovato il piacere di connettermi e connettere persone interne ed esterne all'azienda. Cerco di cogliere le diverse esigenze e cerco di nuovo di trovare possibili soluzioni alternative, procedo e agisco come 'problem solver'. Un talento molto apprezzato in azienda. All'inizio tutto era 'o bianco o nero', ora prima di alzare bandiera bianca o dire "non si può fare", cerco sempre delle alternative.

Mi prodigo per trovare un punto di incontro, utilizzo la negoziazione sia nel privato che sul lavoro. Inoltre ho radicato il mio valore e ora mi do il merito di tante piccole e grandi imprese che vivo: sono mamma di due bimbe piccole, moglie e donna lavoratrice a tempo pieno (.. distante 40 km da casa), non sono proprio tre cose semplici da far convivere tutte insieme in armonia. Il percorso è terminato ma l'allenamento alla consapevolezza non finisce mai. Rinarrando questa storia mi sono accorta di quanta strada ho fatto, di quanti piccoli e grandi obiettivi ho raggiunto ancora nel frattempo. Ho dato ancora più valore alle mie due maternità, mi hanno arricchita di competenze che rimetto nel mio lavoro come flessibilità, concretezza, focalizzazione, pianificazione, gestione del tempo e delega. Sono una donna più piena e "tonda" anche se guardandomi fisicamente non si direbbe! Sono soddisfatta e mi sento come rinata, come un bel fiore pieno di colore e profumo, ho tanta voglia di fare e di sperimentare, sono uscita allo scoperto e non ho più paura di mostrarmi. Lela ora ha molto coraggio, deve ancora esercitarsi un po' a darsi merito per i risultati ottenuti. Ho utilizzato il diario di bordo e ancora oggi, di tanto in tanto, è una pratica che riprendo, sento ancora il bisogno di scrivere e annotare alcune riflessioni o traguardi raggiunti per visualizzarli e poter riflettere sulle tappe del mio lungo viaggio. Sia la relazione professionale che quella di coppia e con le mie figlie hanno beneficiato del mio tornare al centro. Noi donne facciamo tanto per gli altri ma poco o nulla per noi stesse. È giusto darsi un po' di tempo per riflettere e metabolizzare i diversi cambiamenti e con questi evolvere verso un futuro migliore. Si passa attraverso tanti sacrifici, perdite e consapevolezza ma certamente il viaggio vale la pena di essere vissuto perché è una scoperta, un arricchimento, una opportunità. Nello specifico nel lavoro riesco

maggiormente a ricevere gratificazioni, a chiedere e a trovare nuovi stimoli interessanti mentre una volta aspettavo sempre prima di andare a bussare alla porta del capo, pensavo che solo con impegno e dedizione i risultati sarebbero arrivati. Per quanto riguarda le mie bimbe, mi facevo sopraffare dagli eventi, ora sfrutto la mia capacità di organizzarmi per stare con loro il più possibile. Voglio che sappiano quanto sono importanti per me, se ho fatto questa scelta e mi sono impegnata per tornare al centro, è anche per loro. Vorrei essere un esempio positivo per la loro vita, la mamma c'è sempre quando hanno bisogno anche se a volte siamo lontani

fisicamente o torno tardi perché ho deciso di continuare a lavorare a tempo pieno. Vorrei dire al lettore che ognuno di noi ha dentro di sé un mondo che ancora non conosce pienamente. Se veramente vuole esplorarlo, scelga di regalarsi un po' di tempo per sé, una giusta e solida base per incominciare a capire in che direzione spingersi e su cosa veramente porre attenzione. Concedersi tempo per evolvere è il più bel regalo che ogni persona possa farsi, soprattutto una donna dopo la/e maternità.



Dare il giusto peso dalla giusta prospettiva agli eventi 'meno agguerriti' nella vita

Francesco, 43 anni

All'inizio ero arrabbiato, alcuni eventi della vita li leggevo come delle ingiustizie subite. L'incontro con Laura è stato casuale, è avvenuto in spazi professionali diversi ma mi ha poi condotto verso uno spazio dedicato solo a me e mi sono messo alla prova. Ho sicuramente imparato a guardare le cose da un altro punto di vista, con un approccio meno 'agguerrito' nei confronti degli altri, della vita e anche di me stesso. Ho scoperto di avere pazienza, di saper pianificare e organizzare molto più di quanto credessi. Siamo un po' tutti ostaggi degli schemi mentali e degli automatismi, spesso capita di dare ad altri responsabilità che non hanno. Mettendo se stessi al centro della propria vita e delle relazioni, che occupano la maggior parte del nostro tempo, succede che tutto si trasforma e ogni singolo evento può essere letto ed elaborato in modo diverso. A fine percorso mi sono sentito sicuramente sollevato e pronto ad essere molto più pragmatico, davanti a situazioni che mi mettono in difficoltà e provocano rabbia. Ho usato il diario e lo utilizzo ancora, essere consapevoli di come le cose evolvono e si muovono è già di per sé un grandissimo passo. Tutte le mie relazioni hanno beneficiato del mio benessere, mi sono accorto che le dinamiche sono abbastanza simili e ricorrenti nelle diverse relazioni. Ho imparato a dare il giusto peso. Siamo esseri meravigliosi, quello che ci è successo, è successo. Tutti abbiamo una storia, ma non aiuta

in nessun modo a proseguire la nostra vita rimanere ancorati al passato, non ci permette di evolvere ed entrare in contatto con noi stessi.



Prima in balia del mare mosso ... poi in una barca con uno skipper capace al timone

Bianca, 43 anni

All'inizio mi sentivo in balia del mare mosso. Parlando con un collega ho saputo che c'era questa possibilità e ho chiesto di poter incontrare Laura. Durante questo percorso ho imparato che quando non so come gestire una situazione vado in tensione e non respiro, vado in apnea e mi affanno. In parallelo la grande scoperta è che tutto si può affrontare e anche le situazioni più complesse possono essere gradi opportunità di crescita personale e professionale. Molto spesso avevo il timore delle persone che hanno autorità gerarchica in azienda, ho elaborato queste credenze e proiezioni nel presente. Sono diventata più consapevole, ho ridimensionato e contestualizzato i miei automatismi vivendo attimo per attimo. Alla fine ero molto più tranquilla e consapevole delle mie abitudini.. Ho attivato tutte le mie risorse e sono stata maggiormente efficace nella gestione delle situazioni difficili con 'i superiori'. Mi sono sentita come una barca in un mare mosso ma con uno skipper capace al timone. Ho portato la pratica e gli esercizi specifici di respiro nel quotidiano per riportarmi al centro. Le relazioni che hanno beneficiato di questo percorso sono quelle con i genitori, più equilibrate, con mio marito che mi ha vista più tranquilla, in azienda e con gli amici che in generale mi hanno riconosciuta come mi vedevo più autorevole ed incisiva.



Il timore di deludere gli altri: chi gestisce il mio tempo e valuta la performance?

Tiziana 54 anni

Mi sentivo di vivere con una costante tensione, mi svegliavo con l'affanno delle cose da fare. Cercavo di svolgere al meglio il mio lavoro e tutte le incombenze familiari e quotidiane. Ero io stessa a creare affanno mentale cercando di portarmi avanti e anticipare gli eventi. Mi sembrava che se avessi fatto 'prima' le cose che 'mi immaginavo gli altri mi avrebbero chiesto', non avrei sentito 'dopo' nessuna pressione, non avrei dovuto fare i conti con la sensazione di 'non essere abbastanza performante' (il retaggio di termini e processi delle multinazionali ti resta dentro!) . Mi ero fatta un film, il mio film: era come se facendo tutto prima, cercando addirittura di anticipare le aspettative altrui, volessi spianarmi la strada per un'ipotetica quotidianità fatta di tempo solo mio; nessuno sarebbe rimasto deluso dal fatto che non avessi fatto bene qualcosa. Ad un certo punto mi sono accorta che bastava un piccolo fuori programma per mandarmi in crisi, perché metteva a repentaglio il mio tempo. Perché ero già troppo caricata di incombenze. E mi sentivo in colpa per non essere abbastanza brava a fare anche quella cosa lì. Nello specifico è stata una telefonata di un'amica che mi chiedeva di accompagnarla per alcune ricerche di mobili per la sua casa che mi ha fatta crollare. Per fortuna proprio in quel periodo ero in contatto con Laura che mi ha proposto di incontrarci per valutare se un percorso di counseling potesse essere una risposta. Ho deciso di ricominciare. In questo viaggio di benessere ho imparato che il mio assillo era il timore di deludere gli altri, un bisogno dentro di me di voler fare tutto, bene e subi-

to. E d'altra parte questo si scontrava con il tempo che poi mancava, e a cui non riuscivo ad attribuire un valore perché tutto diventava per me necessario e prioritario. Quindi performance e tempo erano diventati i miei incubi non solo notturni. Ho imparato invece a dare una priorità alle cose, a dire dei no, giustificandoli in modo molto sincero ma fermo, senza sentire che avrei dovuto o avrei potuto fare comunque qualcosa (per aiutare, per consigliare, per mostrare che sono una bella e brava persona). Durante il percorso mi sono meravigliata della mia fragilità, mi sono lasciata andare all'espressione di emozioni e riflessioni su me stessa che non mi ero permessa fino ad allora. E' stato come aprire dei cassetti mai aperti. Crea un po' di sofferenza all'inizio, penso che sia inevitabile. Se deve entrare nuova energia 'prima bisogna pulire i filtri'. Ho imparato a 'vedere' il mio centro, e ogni volta ripartire da lì per prendere decisioni, per gestire situazioni di conflitto o problematiche lavorative. Adesso sembra semplice, all'inizio era come se avessi in testa una grossa matassa aggrovigliata. Ho tenuto un diario, nel primo periodo, segnando concetti e parole chiave nel momento in cui provavo un malessere o capivo che dentro la mia testa e il mio corpo stava succedendo qualcosa. Mi ha aiutata a cogliere e trasformare i segnali, mettere nero su bianco i miei punti deboli ed affrontarli. Ho applicato il respiro. Non sono costante in questo però mi ha aiutata. Tutte le mie relazioni ne hanno beneficiato, soprattutto la mia famiglia. Vorrei dire al lettore che è inizialmente un percorso professionale di aiuto, per me è diventato un modo di essere e una pratica che va allenata, dovremmo imparare tutti. Bisogna partire dalle fondamenta, dalle risorse presenti in noi senza aver paura di metterci in discussione, se cambiamo e miglioriamo, cambia anche la qualità della nostra vita e di chi ci sta intorno.



**WE LIKE YOU,
TOO :)**



Messaggio per un' aquila che si crede un pollo: chiudere i cicli aiuta a vedersi

Silvia 56 anni

In questi ultimi anni mi sono affidata al counseling e a Laura in tempi diversi su vari temi specifici che si sono accavallati nella mia vita. Ho iniziato il primo percorso in un momento in cui mi sentivo soverchiata dagli eventi, come nuotare in una palude. Al lavoro, che ha sempre avuto priorità nella mia vita, si stavano aprendo nuovi scenari, ed ero davanti a una decisione importante. Gli equilibri stavano cambiando con il mio capo, una donna con un rapporto ventennale ambiguo e di sconfinamento tra privato e professionale. Stava perdendo la direzione aziendale e mi forzava a seguirla in una nuova strada non ben delineata, approfittando della nostra amicizia storica. La mia era sempre stata una posizione da 'follower' e lei si aspettava che continuassi a seguirla. In più nella mia vita privata ero in crisi con il mio compagno, dopo lunghi periodi di discussioni e forti critiche da parte sua. Avevo a che fare nella vita e nel lavoro con due figure di riferimento che mi seducevano di cui ero apparente vittima. Avevo una forte spinta interiore al cambiamento, nuotavo in una palude, annaspavo ma non potevo più temporeggiare perché gli eventi incalzavano. Dentro di me sentivo la necessità di un'evoluzione personale per affrontare la vita in modo più consapevole. Ho imparato a riconoscere le mie debolezze e le modalità con cui mi facevo agganciare. Da buon sagittario confidavo nella forza della giustizia e nell'idea che gli eventi si sareb-

bero evoluti da soli. Ovviamente non era così. Ho così preso responsabilità per mettere radici più profonde e forti alla mia casa e al mio centro. Sviluppando più resilienza e perseveranza, apprezzando i piccoli passi, sono riuscita a chiudere entrambi i cicli. Decisioni difficili e sofferte, ma con la certezza di evolvere ascoltando veramente la spinta vitale che avevo dentro, un faro che guida ancora il mio presente. L'ostacolo più grosso sono state le abitudini. In testa mi era chiarissimo cosa dovevo fare ma non riuscivo a tradurlo nella pratica, il pilota automatico mi faceva fare marcia indietro. La paura della solitudine mi frenava e mi indeboliva. Durante il percorso è stato come svegliarsi da un coma, guardarsi intorno con la sicurezza di essere vivi, ho riscoperto risorse presenti solo sopite allenando uno stato di presenza, con indulgenza e comprensione verso me stessa e gli altri. Il processo di evoluzione verso il mio centro e il mio ben-essere è costante, ora volge anche alla dimensione spirituale. Il respiro è stata la scoperta più importante per elaborare le paure, per raggiungere e mantenere uno stato di presenza. Non riesco a praticarlo con costanza, ma realizzo che quando mi allontano perdo la centratura e rimango più in balia del passato e degli eventi. Sono attimi, ma ho gli strumenti ora per superarli. Tornare al proprio centro vuol dire vedere le cose con maggior distacco e lucidità, sentire che c'è sempre un'altra possibilità. All'inizio ero più egoista nei rapporti, ero spesso troppo concentrata su di me e sulle mie ragioni. Con il counseling ho migliorato il rapporto con gli amici, i colleghi, avendo maggiore tolleranza e rispetto, ma soprattutto riconoscendo i miei errori, che inevitabilmente innescavano reazioni a catena. Al lettore vorrei dedicare la

favola di Anthony De Mello "Messaggio per un'aquila che si crede un pollo: Un uomo trovò un'aquila e la mise nel nido di una chiocchia, l'uovo si schiuse contemporaneamente a quella covata e l'aquilotto crebbe insieme ai pulcini. Per tutta la vita l'aquila visse facendo le cose che facevano i polli pensando di essere uno di loro. Trascorsero gli anni e l'aquila diventò vecchia, un giorno vide uno splendido uccello che planava maestoso ed elegante e chiese: chi è quello? Gli risposero: e'

l'aquila il re degli uccelli, appartiene al cielo, noi invece apparteniamo alla terra perché siamo polli. E così l'aquila morì come un pollo perché pensava di essere tale". Questa storia ha accompagnato la mia scelta. C'è sempre, se lo vogliamo, un nuovo domani. Io mi sono data il permesso di ricominciare da me, potenziare le risorse e la capacità di affrontare i cambiamenti, in un mondo in cui le certezze possono cambiare repentinamente, oltretutto in un'età come la mia.



Cosa mi merito? Resto indietro in disparte o vado avanti e guido?

Ennio 57 anni

A fronte di un ennesimo cambiamento organizzativo, che mi aveva portato alle dipendenze del CFO in qualità di capo dell'Information Technology, mi sentivo alquanto incerto e confuso e provavo nostalgia per un passato aziendale che era ormai irreali. Ero chiamato a dare risposte di natura prettamente economica senza possibilità di esprimere un valore aggiunto. Vivevo nella certezza di non essere apprezzato e che le mie qualità non fossero riconosciute, anzi che fossero disallineate con quanto veniva richiesto nel nuovo contesto. Il cambiamento organizzativo che era stato introdotto mi penalizzava e, anche se razionalmente ritenevo di poterlo accettare, mi sentivo ugualmente preda di schemi mentali che mi forzavano a guardare ciò che mi circondava da una prospettiva di perdita, di incertezza e di insoddisfazione che "inevitabilmente" mi portava a provare frequentemente emozioni negative. Mi rendevo anche conto che in verità non ero costretto a subire questa condizione, che avrei potuto riprendere terreno aumentando la mia visibilità e abbandonando i sentimenti negativi, allargando la mia sfera di influenza e stabilendo nuove linee di comunicazione. Il dato di realtà era però che non riuscivo a prendere le distanze dal contesto e formulavo quasi automaticamente pensieri e punti di vista improntati alla tristezza e alla nostalgia del passato, col rammarico di essere convinto di non meritare il trattamento che ricevevo. La segnalazione per questo percorso è stata fatta da mia moglie che

conosceva Laura. Io ho scelto di darmi l'opportunità. Dopo un inizio guardingo e cauto ho recuperato un contatto più genuino e diretto con la mia interiorità, ho riattivato una prospettiva attiva e un pensiero positivo. Mi era chiaro che la mia mente tendeva a confermare e consolidare in modo automatico le mie percezioni negative. In questo percorso sono riuscito a comprendere che potevo scegliere come essere, che un approccio negativo non era dovuto ed era modificabile, stava solo a me intervenire. Le mie qualità non erano "esaurite" dai cambiamenti avvenuti in azienda e la mia percezione di una ineluttabile difficoltà ha perso consistenza. Ho ripreso consapevolezza su elementi semplici ma potenti come il respiro, la posizione del corpo, il sorriso, per generare risposte positive. Ero preda della credenza e del giudizio del 'fratello del figliol prodigo'... Perché premiare chi non aveva dato prova di saper raggiungere gli obiettivi richiesti e mettere da parte ME, che invece avevo dato ampia prova di essere capace? Le mie qualità erano ovviamente a me lampanti. Forse tuttavia non ne avevo dato una chiara e consistente comunicazione ai miei colleghi, al mio nuovo capo e agli attori del contesto più generale intorno a me. Ora me ne assumevo piena responsabilità. Essendo rimasto 'indietro e in disparte' per troppo tempo, trovavo sempre più difficile propormi al contesto aziendale e al network esterno, non riuscivo a promuovere nuovi pensieri, mi sentivo marginale e irrilevante, mentre altri avevano la brillantezza e l'energia giusta, che io credevo di avere perso. Grazie a questo percorso sono tornato 'davanti e parte del sistema'. Ho attivato nuove esperienze: ho ripreso a collaborare con l'associazione di categoria ottenendo da subito feedback positivi nella guida del gruppo; ho accettato un nuovo progetto di tuto-

ring contribuendo con ottimi risultati al suo percorso formativo; mi sono proposto come conferenziere per testimonianze in università e convegni. Vedevo e sentivo che ero in grado più di prima di raccontare cose interessanti. Alla fine mi sono sentito ripulito e alleggerito. Ho recuperato un dialogo diretto con il mio stato d'animo, non più mediato da percezioni e autocensura. Ho utilizzato le pratiche in modo semplificato, la ripresa di un respiro più regolare e naturale è stato utile e la uso tuttora per riportarmi al centro delle mie percezioni. Nello stesso modo ho familiarizzato con la consapevolezza corporea, mi osservo e osservo chi ho di fronte, evito posture che potrebbero limitare o distorcere la percezione della relazione. In parallelo il mio benessere si è diffuso e ho dato un miglior supporto a mia moglie. Anche lei viveva una condizione lavorativa piuttosto negativa, tornava a casa spesso affranta. Avevo appreso strumenti per accoglierla e supportarla nel continuare a credere in se stessa, per non abbandonare la speranza. Anche per lei il cambiamento alla fine è veramente arrivato e si è rivelato l'inizio di una fase di soddisfazioni e di sensazioni più serene e positive. Vorrei dire al lettore di liberarsi da un rapporto distorto e nostalgico con il passato, riformulare se stessi in riferimento al momento che si sta vivendo, e concedersi di cogliere le opportunità che abilitano nuovi comportamenti. Il cambiamento è un flusso che richiede adattamento, come un libro che narra una storia dove ogni pagina è importante e riporta un numero; il vento può scompaginarlo ma le pagine restano sempre importanti, e quel numero consente di ricompaginare tutto e riportare alla luce la narrazione della storia con la stessa intensità, nulla va mai perso.



Coraggio e umiltà per affrontare le sfide della vita alla mia età...a tutte le età

Odiseo 63 anni

Da dove sono partito: compiuti i 60 anni, ma ancora ben lontano dalla pensione, ero reduce dal fallimento dell'azienda in cui ero stato Direttore Vendite e socio. I vari tentativi di ricollocamento, pur nel segno della precarietà più spinta, avevano avuto esito negativo. Uno addirittura si era concluso con la sparizione fisica del titolare della azienda e con il conseguente mancato pagamento di quanto dovuto. I risparmi si diluivano sempre di più, senza prospettive di reddito. Subivo una sensazione crescente di difficoltà e impotenza. Abituato a prendermi periodicamente cura di me e del mio benessere ho raccolto lo stimolo di un amico ad intraprendere un percorso di counseling con Laura. Il beneficio più grande e percepibile che ne ho tratto è stato il poter contare su un ascolto attento ed empatico. Questo mi ha permesso di rigenerare le mie energie, rafforzare la consapevolezza delle mie possibilità e aprire un importante varco di fiducia e speranza. In particolare ho potuto sviluppare il coraggio (e l'umiltà) necessari a portare a termine una riconversione radicale in ambito lavorativo: da Direttore Vendite a Taxista ! Ho potuto dichiarare, guardare e superare le sensazioni di scoraggiamento, depauperamento del riconoscimento sociale e incertezza riguardo a un mondo completamente sconosciuto. Allo stesso tempo ho potuto vedere come valorizzare nella

nuova professione molte delle competenze e delle abilità che avevo costruito nella carriera precedente. In questa esperienza ho potuto arricchirmi molto, una relazione e un contatto profondo e solidale mi ha permesso di consolidare le mie intuizioni, radicare le mie risorse e realizzare i miei nuovi obiettivi. Mi sono sentito ascoltato, accettato, compreso nelle mie paure e nelle mie resistenze. Anche da adulti ci sono infatti momenti di vita cruciali in cui una relazione di aiuto e supporto professionale è preziosa. Io ricordo che mi sentii rinfancato e fiducioso. Per questo la carica di umanità, di empatia, di vicinanza sono stati fondamentali, un potente punto di appoggio professionale su cui fare leva per ripartire saldamente con le proprie capacità. A fine percorso nel giro di qualche mese ho iniziato con soddisfazione il mio nuovo lavoro. E poco più tardi ho risolto una relazione sentimentale consolidata da anni che sentivo ormai esaurita. Vorrei condividere con il lettore che sono profondamente convinto che spesso disponiamo delle risorse necessarie ad affrontare le sfide che la vita ci propone. So altrettanto bene che per educazione, condizionamenti sociali, debolezze momentanee spesso ce ne scordiamo o ne perdiamo la consapevolezza. Ammettere la propria necessità di aiuto è pertanto un'azione di grande coraggio e di determinata lucidità. Nella mia esperienza, il counseling è stato un tassello importante nel mio progetto per ricominciare da me.





Trasformazione professionale (e personale) di Laura

work in progress!

Sono nata a Genova, una città a me cara dove i riflessi del sole e del mare si fondono e sono in continuo cambiamento come la vita, anno 1963 in bilico tra baby boomers e generazione x!

Brava bambina di mamma e soldatino di papà, ho seguito gli studi che sembravano più utili al contesto...liceo scientifico...laurea in economia e commercio.

A 18 anni sentivo il desiderio di diventare una psicologa e un'insegnante...ma ho abdicato ai bisogni esterni e ai suggerimenti del contesto, cosa avevano in comune l'ho scoperto molto più in là negli anni, unendo puntini e segnali deboli: il maestro arriva quando l'alunno è pronto!

Dopo la laurea in economia e commercio con indirizzo economico sociale mi sono appassionata al marketing dove ho sempre valorizzato l'ascolto del consumatore. La capacità di servizio al cliente era già allora un talento, l'ho portato successivamente in ogni dimensione organizzativa e in tutte le prospettive funzionali, verso il mercato, verso il prodotto e verso il canale.

Progressivamente ho esteso la mia professionalità dal Marketing alle Vendite mantenendo sempre la centralità del cliente sia interno che esterno, mediando obiettivi strategici ed operativi tra metriche di processo e di business. Nello sviluppo della mia carriera in azienda ho scelto consapevolmente il passaggio verticale a People Manager per valorizzare le mie capacità di gestione e di sviluppo del team. Per i primi 25 anni mi sono occupata di business e people, numeri e persone, ricoprendo ruoli progressivamente crescenti fino alla dirigenza. Da sempre riconosciuta come change agent capace di scoprire modalità innovative per raggiungere gli obiettivi, abile a sviluppare iniziative di customer engagement ed esplorare nuovi



go to market, dotata di leadership sistemica per definire e guidare la collaborazione tra reti.

Fatto! E ora? Cosa mi aspettava vicina al giro di boa dei 50 anni? Era arrivato il momento di assumere piena responsabilità e scegliere la mia vita, capitalizzare il passato e riprogettare il futuro: ascoltare i miei bisogni e alimentare i miei sogni. Sono ripartita da qui 9 anni fa: Non mi interessava più la psicologia clinica e l'insegnamento di materie tecniche unica prospettiva dei miei 18 anni.

Ricomincio da Me, chiudo un ciclo, lascio la comfort zone del percorso professionale noto su binari tracciati e mi metto in movimento con entusiasmo e curiosità alla scoperta di nuova missione professionale di senso per me. Quindi non è mai troppo tardi e c'è sempre una nuova possibilità! Con maggiore consapevolezza riprendo a formarmi e trasformarmi, studio e leggo, apprendo e sperimento competenze e abilità trasversali in ambito HR +.

Scelgo una professione innovativa che valorizza i miei talenti e focalizza il mio proposito: divento un counselor organizzativo sistemico relazionale ai sensi della legge n. 4-2013 con attestati in ambito Lavoro-Organizzazioni (Specializzazione di Coaching) e Benessere personale-relazionale. Esperta di tecniche e pratiche sistemiche esperienziali: narrazione trasformativa, consapevolezza corporea e respiro libero. Certificata CHO (Chief Happiness Officer) e Genio Positivo da parte di Italian Institute for Positive Organizations.

Le organizzazioni mi riconoscono come Trusted Advisor (Business + HR)

Aiuto le persone a migliorare la qualità della vita, a sviluppare consapevolezza su obiettivi ed ostacoli, a mobilitare con responsabilità tutte le risorse, a ricercare il proprio ben-essere prendendosi cura di sé e della propria sostenibilità personale. Allo stesso tempo aiuto le organizzazioni, organismi viventi in bilico tra la sopravvivenza e l'evoluzione, a riattivare fiducia, collaborazione e partecipazione. I sistemi organizzativi vivono di relazioni la cui vitalità e generatività passa dall'inclu-

sione e dalla valorizzazione della diversità, dalla capacità di esprimere adultità e presenza a ogni livello e in ogni direzione. Il counselor sistemico relazionale aiuta le organizzazioni riattivare il contatto tra le persone e a generare ben-essere relazionale per diventare luoghi di sviluppo sostenibile, positivi e felici, per essere non solo 'best place to work' ma anche 'best place to live'. Per questa nuova missione professionale integro reti di competenze e metodologie collaborando con colleghi free lance e con aziende specializzate sul Change Management.

Partecipo attivamente alla ridefinizione del Futuro del Lavoro e dei nuovi paradigmi organizzativi all'interno di AIDP (Consigliere Direttivo Lombardia), di AssoCounseling (Referente gruppo AssOrganizzazione e Project Manager 'Ricerca sul campo'), di Manageritalia (Certified Executive Professional), di GWPR (Socia senior Ambassador per l'empowerment delle Donne nella Comunicazione), Forum della Meritocrazia (Mentor per i Giovani)...e ogni anno scopro nuovi spazi per essere rete sociale.

Editor di rubriche e articoli su temi CSR X CSR, sui trend del futuro del lavoro, dell'innovazione digitale e dello sviluppo sostenibile personale, professionale, sociale e organizzativo. <https://lauratorretta.it/category/pressmedia>



info@lauratorretta.it
www.lauratorretta.it