



Ulisse

Soft Skills for Employability

FLESSIBILITÀ

Con quale parola definiresti la flessibilità?

www.menti.com

ULISSE definizione di flessibilità

Adattabilità, mentalità aperta; capacità di adattarsi facilmente ai cambiamenti; rispondere adeguatamente alle critiche costruttive; saper affrontare situazioni inattese; essere polivalenti.

How Adaptability Will Help You Deal With Change

Jennifer Jones | TEDxNantwich



<https://www.youtube.com/watch?v=Wur3RaGNRS8>

Come è stata la reazione di Jane verso la collega che le consigliava di non controllare troppo spesso il cellulare?



Vai su www.menti.com e utilizza il codice 000000

Come avresti reagito se fossi stato nei panni di Jane?



Go to www.menti.com and use the code 00000

Focus/1

“ L’80% dei lavori che ci saranno nel 2025 oggi non esistono. Oggigiorno la media di lavori nella vita di una persona è di sei in sei aziende diverse. ”

Focus/2

“ Non è sempre facile rispondere ai cambiamenti come vorremmo. Facciamo tutti fatica ad adattarci. Molto spesso le strategie di adattamento (coping) che abbiamo adottato in passato non necessariamente funzionano nel futuro. ”

Focus/3

“ In mezzo a così tanti cambiamenti e urgenze reagiamo istintivamente a ciò che abbiamo di fronte perché dobbiamo farlo, ma non ci prendiamo il tempo per prepararci in anticipo al cambiamento. ”

Focus/4

“ Non possiamo sempre controllare i cambiamenti che ci capitano, ma possiamo gestire la nostra risposta ad essi. ”

Equazione dell'adattabilità*

Le persone che sono più flessibili e riescono a rispondere al cambiamento come vogliono hanno una certa adattabilità e certe caratteristiche in comune.

Vs.

Le persone che fanno fatica ad adattarsi, in cui queste caratteristiche sono minime o assenti.

Adattabilità = Scopo + Curiosità + Resilienza

Minaccia



*Fonte «How adaptability will help you deal with change» di Jennifer Jones | TEDxNantwich

Scopo

“ È il tuo scopo che ti aiuta a superare le tempeste senza essere distratto o demotivato e ti guida a fare le scelte giuste di fronte al cambiamento. ”

Conosci il tuo **scopo di vita**?
E sai se le tue abitudini e comportamenti quotidiani ti avvicinano o ti allontanano da esso?



Curiosità

“ **à** È il bambino dentro di noi che fa cento domande al giorno. Le persone che sono costantemente in grado di scansionare l'ambiente alla ricerca della necessità di adattarsi in futuro sono più adattabili, perché riescono a fare tesoro di tutto il pensiero potente e delle intuizioni che sono avvenuti prima che il cambiamento li colpisca o prima che decidano di apportare un cambiamento. Più domande fai, più impari. ”

Resilienza

“ La capacità di superare le battute d'arresto e di imparare da esse. ”

Minacci

“ **a** Un alto livello di minaccia danneggerà la nostra capacità di adattamento, quindi il nostro obiettivo è **ridurla**.
Tutti abbiamo la capacità di rispondere alle minacce quando ci troviamo di fronte a un pericolo reale o percepito (linguaggio del corpo aggressivo, punto di vista diverso, minaccia di sembrare stupidi).
Dobbiamo avere una **forte consapevolezza della nostra risposta alle minacce**, di come ci sentiamo, che aspetto ha, cosa la attiva e come gestirla al meglio. ”

Suggerimenti

1. Prendi un impegno consapevole per il cambiamento
2. Percepisci il tuo scopo di vita
3. Impara per tutta la vita
4. Impara ad adattarti
5. Inizia oggi stesso la tua riflessione

Bibliografi

a

1. “How adaptability will help you deal with change” Jennifer Jones | TEDxNantwich
<https://www.youtube.com/watch?v=Wur3RaGNRS8>
2. “Adaptability creates opportunities” Jasper Reid | TEDxFMS Dehli
<https://youtu.be/hXqqruJF9gl>
3. “Adaptability in the workplace” Knowledge Access | Udemmy
https://youtu.be/rlmX1yWt_Sl
4. “Shift happens. Did you know?” 2021 | José Esteves
<https://youtu.be/fbcMPGyPr8k>

Thank you Very Much