

LAZIO



OFFICINA MUNICIPALE COMUNE DI ANAGNI

Officine municipali - Priorità occupazione, Obiettivo
Specifico b) ESO4.2 Regione Lazio PR FSE + 2001-2027



Elementi essenziali della psicologia rivolta agli imprenditori

Modulo strutturato per il progetto “Officina Municipale del Comune di Anagni.”

Se hai avviato una startup ma le cose non stanno andando così bene, è possibile che potresti trarre vantaggio da un cambio di mentalità.

In questo modulo, saranno trattati i seguenti argomenti:

Paura

Passione

Denaro

Valuta

Tempo

Azione

Apprendimento

Opportunità

Paura

Tutti temiamo qualcosa. La paura di perdere, la paura di fallire, la paura di essere imbarazzati. Cosa succede se l'attività che ho costruito o che sto per avviare fallisce? Cosa farò allora? Cosa dirò ai miei dipendenti o alla mia famiglia e ai miei amici?

Se ti stai ponendo domande simili, significa che ci tieni e questa è una buona cosa. Non andresti molto lontano nei tuoi affari o in qualsiasi altra cosa nella vita, senza preoccuparti e prendertene cura. Investire comprende anche saper prendersi cura di ciò. Investi il tuo tempo, la tua energia e ti concentri maggiormente in qualcosa a cui tieni piuttosto che in qualcosa a cui ti senti



indifferente. Riconoscere che ti occupi effettivamente della tua attività può sembrare ridondante, ma in realtà è importante ricordare a te stesso che hai scelto di fare qualcosa che comporta un elemento di rischio e che ti interessa il risultato del tuo impegno.

Dal momento che hai esteso le tue risorse verso la tua attività, sei parte di essa, ma ciò non significa automaticamente che se fallisce fallisci anche tu. È possibile che tu fallisca in uno sforzo specifico. Ti sembra che si parli troppo della parola fallimento? È perché il fallimento deve essere normalizzato. Ciò che intendiamo dire è che se accettiamo il fallimento come parte dell'esperienza umana, qualcosa che tutti gli esseri umani sperimentano nella loro vita, ci liberiamo dalla perfezione sovrumana.

Ancora qualche cosa sul fallimento. Innanzitutto, dobbiamo definire cosa costituisce effettivamente un fallimento. Se ho provato a costruire e mantenere la mia attività, che si è rivelata insostenibile a causa della situazione economica nazionale o globale, ho davvero fallito? Sicuramente non posso rivendicare la responsabilità per l'economia di un intero paese, tanto meno del mondo intero.

Dobbiamo accettare che alcune cose, in realtà la maggior parte delle cose, sono semplicemente fuori dal nostro controllo. Allo stesso modo, molti sviluppi sono quasi impossibili da prevedere. Nel dicembre 2019, chi avrebbe saputo che l'anno successivo il mondo intero sarebbe stato drammaticamente colpito per mesi dalla pandemia di Covid-19? Le aziende hanno fallito a causa di ciò, ma possiamo dire che anche gli imprenditori hanno fallito?

Tutto questo parlare di fallimento potrebbe risultare disagevole, quindi arriviamo al punto. Dobbiamo venire a patti con le nostre paure. Ci darà un sollievo incredibile, se proviamo a fare qualcosa di controintuitivo: rendere amica la nostra paura. Non cercare di respingerla, nasconderla o fingere che non esista o che siamo abbastanza forti da non aver paura di essa.

Se inviti la tua paura a entrare, potresti rimanere sorpreso dal fatto che, una volta accolta, se ne andrà da sola. Gradualmente si dissiperà. Sembra troppo difficile da credere? In realtà è la legge della fisica. Ogni emozione è un'energia, che si rafforza se la combattiamo. Se l'accettiamo, l'energia si scaricherà e l'emozione si dissolverà.

Un altro modo di vedere la cosa è che i nostri sentimenti non esistono solo per complicarci la vita. Hanno uno scopo. Pensarli come piccoli messaggeri può aiutarci a capirli. Stanno cercando di dirci qualcosa. Ad esempio, la paura ci dice che ci preoccupiamo. Ciò di cui abbiamo paura è solitamente importante per noi.



La paura ha un'altra funzione pratica: mobilita la nostra energia. Le nostre riserve energetiche vengono attivate in modo che possiamo utilizzarle per affrontare qualcosa di importante per noi.

Imparare come incanalare l'energia e utilizzarla in modo produttivo va oltre lo scopo di questo corso. Ci sono molti corsi disponibili che insegnano come farlo.

Per ora ti basta pensare all'utilità dei tuoi sentimenti. Nonostante ciò che si percepisce dal vivo, le emozioni tentano di aiutare, di lanciare un segnale. Dai loro la tua attenzione e agisci con la mente lucida una volta che se ne sono andati.

Passione

Ora che abbiamo discusso del fatto che, dopo tutto, la paura non è un'emozione così negativa, diventiamo positivi fino in fondo. Tutti desideriamo appassionarci a qualcosa. Non è davvero qualcosa che possiamo decidere.

Sii grato di avere in te la passione di fare qualcosa. La passione è un dono. Alcuni di noi potrebbero sentirsi appassionati all'idea di aprire una caffetteria. Ami il caffè perché ti piace il suo profumo e il suo sapore. Il caffè ti fa sentire pieno di energia. L'energia ti fa sentire bene e quindi associ il consumo di caffè a un'esperienza positiva.

Stabilire questa connessione ci aiuta a comprendere la nostra passione. In questo esempio forse prepararsi il caffè da soli non è sufficiente. Vuoi che anche gli altri apprezzino il caffè. Osservare gli estranei annusare il caffè e avere quell'espressione soddisfatta quando lo bevono ti dà gioia.

Tuttavia, lavorare alle dipendenze, con un datore di lavoro che non condivide la tua stessa passione e il tuo stesso entusiasmo, non è sufficiente. Hai voglia di fare qualcosa di più. Vuoi essere il capo di te stesso.

Vorresti fare una scelta consapevole da perseguire qualcosa a cui tieni invece di sentirti dire cosa fare. Naturalmente, non è così semplice. Ma è per questo che abbiamo discusso del perché è importante imparare a sentirsi a proprio agio con ciò che ci fa sentire a disagio: paura, rischio, incertezza, responsabilità verso le altre persone. Ricorda che queste sensazioni non sono fastidiose di per sé. È il modo in cui rispondi a loro che li inquadra in modo positivo o negativo.

Fai della tua passione la tua forza. Usalo come carburante per sostenerti durante il tuo duro lavoro. Resta in contatto con esso. Usalo anche come bussola. Molti di voi sanno che la maggior parte del lavoro quotidiano non riguarda la propria passione.

LAZIO



Ci sono tanti aspetti che esonerano dalla passione; amministrazione, contabilità e vari contrattempi che ci fanno dubitare di ciò che facciamo. Di fronte a difficoltà come queste può essere utile fermarsi e ricordare a noi stessi la nostra passione che inizialmente ci ha portato ad avviare la nostra attività. Ricordi il momento in cui hai deciso di avviare l'attività? Cosa hai provato? Immagina il luogo in cui ti trovavi in quel momento e nota se riesci a sentire la spinta che provavi allora.

È importante ricordare a te stesso perché sei appassionato di ciò che fai e come la passione sia il collante di tutto. Ogni azienda attraversa momenti difficili. Aiuta a essere consapevoli dello scopo della tua missione e a riconnetterti con la tua chiamata interiore, a tenere la testa fuori dall'acqua. Puoi riuscirci.



Valore

Qual è il valore della tua attività? Se stai cercando di darle una collocazione, non preoccuparti. Metti da parte le finanze per questo esperimento mentale. Se non dovessi pensare al denaro, cos'altro c'è di prezioso in quello che hai costruito o stai pensando di costruire? Cominciamo con gli altri. Durante la pandemia da Covid-19 molte agenzie di viaggio hanno subito un duro colpo. All'improvviso sono rimaste senza attività per mesi e non sapevano quando e come avrebbero potuto riprendere la loro attività lavorativa. Se in quel lungo periodo incerto avessero pensato solo al guadagno, sarebbero impazziti.

Sì, il guadagno è importante. Non puoi gestire la tua attività senza un capitale. Tuttavia, la tua attività ha più valore di quanto potresti pensare in termini economici. Considera ciò che rendi possibile per le altre persone.

Questo genere di attività rende molto più piacevole e confortevole godersi la vacanza senza doversi costantemente preoccupare di aspetti fastidiosi come la logistica. Si aiutano le famiglie a scegliere la vacanza adatta alle loro esigenze e si svolge un ruolo fondamentale affinché ciò avvenga. Per molte persone, le vacanze, i viaggi e i tour turistici sono il periodo preferito dell'anno.

È qualcosa che aspettano con grande anticipo. Pensa all'emozione che provano quando visitano per la prima volta un paese esotico. In gran parte grazie a te. Come ci si sente? È vero, questo non recupera il guadagno perso durante una crisi, ma aiuta a riaffermare la tua decisione di continuare a combattere. Mantenere vivo lo scopo della tua attività. Il tuo scopo crea valore per le altre persone. Quello che fai conta...

Bilancio

Gestire un'impresa può essere altrettanto emozionante e travolgente. A differenza di un normale lavoro d'ufficio con orari di lavoro fissi, non sembra esserci alcun limite all'inizio e alla fine del lavoro. Non ci sono impostazioni da seguire almeno che non sia tu a darle.

Soprattutto quando stai avviando un'attività in proprio, può essere travolgente. Ci sono un milione di cose da fare. Ci si può esaurire solo a pensarci! Questo è esattamente il motivo per cui è necessario pianificare. La pianificazione implica pensare in modo consapevole e razionale quale azione deve essere intrapresa e quando. Anche se dovresti pensare in anticipo – dopotutto questa è la definizione di pianificazione – puoi fare solo un passo (o un'azione) alla volta.



La cultura di oggi vorrebbe farci pensare che le persone più produttive e di successo siano in grado di svolgere più attività contemporaneamente, ma recenti ricerche neuroscientifiche indicano chiaramente il contrario. La mente umana può concentrarsi completamente su una sola attività cosciente alla volta. Ciò significa che devi davvero pensare a come scegli di trascorrere il tuo tempo al lavoro.

Dato che stiamo parlando di tempo, non dimenticare di dedicare del tempo a te stesso. Un periodo durante il quale puoi rilassarti e dedicarti ad attività divertenti senza sentirti in colpa per non lavorare. Non sei una macchina quindi hai bisogno di riposare. Anche le macchine hanno bisogno di cura e di tempo per ricaricarsi. Quindi dovresti ricaricare le batterie durante un periodo apposito e lontano dall'attività lavorativa.

Può essere forte la tentazione di continuare a lavorare, soprattutto se hai l'energia. Tuttavia, anche una macchina si romperà se la carichi più di quanto è progettata per gestire, e lo stesso farai anche tu. Anche se al lavoro sei impegnato e hai voglia di andare avanti per ore, prenditi comunque una pausa per dedicarti a qualcosa di divertente.

Trascorri del tempo con la tua famiglia e i tuoi amici. Dai loro la tua attenzione. Inoltre, concediti attenzione per te. Anche se puoi essere più produttivo nel breve periodo se continuerai a lavorare, ci sarà una perdita del tuo equilibrio, le tue batterie si esauriranno nel lungo periodo e potrebbe non essere così facile ricaricarle quando sei completamente scarico perché hai lavorato così duramente che hai dimenticato di prenderti cura di te stesso. È fondamentale mantenere sempre una prospettiva sana che parte dall'attenzione per se stessi.

A volte, mantenere un equilibrio tra vita e lavoro richiede di fare un passo indietro, fare un respiro profondo e prendersi una pausa. Il lavoro sarà ancora lì al tuo ritorno. È importante, non dimenticare di farlo.