

Dizionario delle **Soft skills**

dalla A alla Z

50 soft skill spiegate:

- 50 definizioni complete
- 50 domande da porsi
- 150 consigli degli esperti

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

L'editoriale del dizionario

Le soft skills, al centro delle prestazioni umane

Le soft skills, spesso chiamate competenze trasversali nel linguaggio comune, occupano oggi un posto essenziale nel mondo del lavoro. **Se questa espressione le avvicina alle competenze, è importante ricordare che, da un punto di vista scientifico, le soft skills non sono competenze, ma attitudini, risorse e qualità personali.**

Sono complementari alle competenze tecniche e oggi sono considerate leve fondamentali per il successo individuale e collettivo. **Influenzano il nostro modo di interagire, adattarci, comunicare, imparare e cooperare, tutte dimensioni umane imprescindibili nelle organizzazioni attuali.**

La nostra definizione di soft skill

Le soft skills sono l'insieme delle attitudini, delle risorse e delle qualità personali che favoriscono la consapevolezza di sé e l'adattamento agli altri e all'ambiente circostante.

Sono alla base dei nostri comportamenti professionali e del nostro modo di evolvere, sia individualmente che collettivamente. Alimentano il nostro potenziale di sviluppo personale e rafforzano la nostra capacità di affrontare la complessità delle situazioni professionali.

La nostra definizione di competenze

Le competenze sono le capacità di una persona di usare le proprie soft skills per fare bene un compito o un ruolo specifico, adattandosi alle esigenze della situazione e dell'ambiente.

Le competenze si basano quindi sulle soft skills per essere efficaci: è il loro uso, in una situazione di lavoro, che determina la performance. Chiarire per capire meglio e agire.

Chiarire per capire meglio e agire

La varietà di modelli e terminologie può rendere difficile capire le soft skills. Concetti come collaborazione, cooperazione, spirito di squadra o apprendimento a volte coprono realtà diverse.

Il nostro obiettivo è offrire un quadro chiaro, che distingua chiaramente le risorse personali (soft skills) dalle capacità contestualizzate (competenze), per capire meglio cosa sta alla base delle prestazioni umane nelle organizzazioni.

I grandi modelli di riferimento, come quello di Daniel Goleman sull'intelligenza emotiva o quello del World Economic Forum, hanno contribuito a strutturare questo campo. In PerformanSe, il nostro modello IDEAC: Influenza, Decisione, Efficacia, Agilità, Cooperazione, offre una lettura complementare, mettendo in luce le grandi famiglie di soft skill che, combinate, favoriscono la performance sostenibile e lo sviluppo personale.

Alcuni dati chiave sulle soft skill

92%

Il 92% dei recruiter considera le soft skills importanti quanto le competenze tecniche, se non più importanti.

(LinkedIn, Global Talent Trends).

44%

Il 44% delle aziende farà dello sviluppo delle soft skills la propria priorità HR entro il 2027.

(World Economic Forum, Future of Jobs Report 2023).

54%

Il 54% delle aziende usa valutazioni psicometriche o comportamentali nei processi di recruiting.

(SHRM, 2024 Talent Trends).

Un dizionario per capire meglio e agire

Questo dizionario delle soft skill e delle competenze è stato creato per offrire un linguaggio comune e rendere questi concetti più chiari e accessibili a tutti, risorse umane, manager, studenti o collaboratori. Il suo obiettivo: chiarire, illustrare e fornire riferimenti concreti per sviluppare quelle qualità umane che sostengono le prestazioni e la realizzazione professionale.

Buona lettura!

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills e competenze

che iniziano con la lettera [A]

SOFT SKILL

Adattabilità (sostantivo femminile)

Parole chiave: flessibilità, agilità, resilienza.

L'adattabilità è una risorsa che ti permette di cambiare il tuo comportamento in modo efficace quando le cose cambiano, grazie a una comprensione veloce di quello che succede, all'apertura al cambiamento e a una gestione costruttiva dello

La domanda da porsi:

Quando si presenta una situazione inaspettata, come adeguo le mie priorità, i miei comportamenti o i miei modi di pensare per continuare ad andare avanti in modo efficace?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Imparare velocemente nuovi strumenti e metodi

02.



Gestire bene gli imprevisti

03.



Essere in grado di cambiare le proprie priorità a seconda della situazione

Come sviluppare la propria adattabilità?

Consiglio N°1

Lasciati sorprendere

Prendi l'abitudine di accogliere l'imprevisto invece di allontanarti sistematicamente da esso.

Consiglio N°2

Amplia le tue possibilità

Prova regolarmente un modo diverso di agire o reagire, solo per sondare il tuo margine di manovra.

Consiglio N°3

Prima di agire

osserva attentamente cosa cambia intorno a te; spesso, l'adattamento viene da lì.

SOFT SKILL

Affidabilità (sostantivo femminile)

Parole chiave: rigore, precisione, esigenza, disciplina, metodo, costanza.

L'affidabilità è la capacità di lavorare con precisione, disciplina e attenzione ai dettagli, per garantire la precisione e la qualità del lavoro svolto. Si basa sull'organizzazione, la costanza e il rispetto delle norme o delle scadenze.

La domanda da porsi:

Cosa mi può aiutare a mantenere un livello costante di precisione e qualità nel mio lavoro?

Questa soft skill supporta:

01.



Il monitoraggio accurato delle procedure e delle metodologie

02.



La verifica delle informazioni e dei risultati

03.



Il rispetto delle scadenze e degli impegni

Come sviluppare la propria affidabilità?

Consiglio N°1

Stabilisci processi chiari

Crea metodi di lavoro organizzati e ben definiti per garantire la coerenza.

Consiglio N°2

Rispetta le scadenze

Assumiti la responsabilità dei tuoi tempi e assicurati che i progetti siano completati in tempo.

Consiglio N°3

Presta attenzione ai dettagli

Sii meticoloso/a, controlla il tuo lavoro e assicurati di evitare errori per mantenere la precisione.

SOFT SKILL

Apertura mentale (sostantivo femminile)

Parole chiave: tolleranza, curiosità, flessibilità, ricettività, imparzialità.

L'apertura mentale è la disponibilità ad accogliere idee, prospettive o modi di fare diversi dai propri, sospendendo il giudizio e rimanendo ricettivi alle novità. Favorisce l'apprendimento, la comprensione reciproca e l'adattamento in ambienti diversi.

La domanda da porsi:

Cosa mi aiuta a rimanere aperto/a a idee o punti di vista diversi dai miei?

Questa soft skill favorisce:

01.



L'accettazione di idee e culture diverse

02.



L'esplorazione di nuovi modi di pensare

03.



La capacità di mettere in discussione le proprie convinzioni

Come sviluppare la propria apertura mentale?

Consiglio N°1

Accetta il "fastidio"

Quando qualcuno ti propone un'idea che non ti piace, ascolta un po' più a lungo del previsto.

Consiglio N°2

Metti in discussione le tue abitudini

Chiediti perché credi in ciò che credi; questo ti aiuta a non confondere le convinzioni con le abitudini.

Consiglio N°3

Esplora prima di giudicare

Lascia che una nuova prospettiva si esprima pienamente prima di prendere posizione..

SOFT SKILL

Apprendimento (sostantivo femminile)

Parole chiave: apprendimento continuo, voglia di imparare, curiosità, crescita personale, apertura all'apprendimento.

L'apprendimento è una risorsa personale che favorisce l'apprendimento continuo, alimentato dalla curiosità, dall'autonomia e dalla riflessione sulle proprie esperienze. Comprende l'apprendimento formale e informale e si traduce in un'apertura allo sviluppo e all'evoluzione del proprio ambiente

La domanda da porsi:

Quando è stata l'ultima volta che ho imparato qualcosa di nuovo da solo/a e cosa mi ha spinto/a (o frenato/a) a intraprendere questo apprendimento?

Questa soft skill supporta:

01.



L'autoformazione continua

02.



La capacità di imparare dall'esperienza

03.



La ricerca proattiva di nuove conoscenze

Come sviluppare l'apprendimento?

Consiglio N°1

Mantieni viva la curiosità

Approfondisci un argomento non appena ti incuriosisce, questo riflesso mantiene vivo lo slancio dell'apprendimento.

Consiglio N°2

Rifletti sulle tue esperienze

Dopo un progetto o una difficoltà, annota ciò che ti ha sorpreso: spesso è proprio lì che si fanno progressi.

Consiglio N°3

Apri

Esponiti a punti di vista o ambiti che non fanno naturalmente parte della tua quotidianità.

Argomentazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: ragionamento, dimostrazione, giustificazione, persuasione, discorso.

L'argomentazione è la capacità di difendere un'idea o di convincere usando argomenti logici, pertinenti e strutturati. Si basa sull'ascolto, sulla padronanza del dialogo e sull'uso di prove a sostegno del processo decisionale e della risoluzione dei problemi.

La domanda da porsi:

Quando difendo un'idea, i miei argomenti sono davvero strutturati e basati su fatti?

Questa competenza si basa su:

01.



Il pensiero critico

02.



La comunicazione

03.



La fiducia in se stessi

Come sviluppare la propria argomentazione?

Consiglio N°1

Chiarisci le tue idee prima di andare avanti

Metti le tue idee su carta o tienile bene a mente, verificando cosa regge e cosa ha bisogno di supporto.

Consiglio N°2

Metti in discussione le tue ragioni

Immagina come reagirebbe una persona scettica alle tue parole; questo affina la struttura del tuo discorso.

Consiglio N°3

Vai all'essenziale

Basa le tue argomentazioni su fatti concreti e verificabili, piuttosto che su argomenti che sembrano convincenti ma mancano di fondamento.

COMPETENZA

Ascolto attivo (sostantivo femminile)

Parole chiave: attenzione, ricettività, comprensione, empatia, disponibilità.

L'ascolto attivo è la capacità di prestare totale attenzione a chi ti parla, capire il suo messaggio e riformularlo per garantire una comunicazione chiara. Si basa sulla concentrazione, l'empatia e l'assenza di giudizio per favorire uno scambio costruttivo.

La domanda da porsi:

Quando ascolto qualcuno, cerco davvero di capire prima di rispondere?

Questa competenza si basa su:

01.



Empatia

02.



Consapevolezza delle proprie capacità

03.



Apertura mentale

Come sviluppare l'ascolto attivo?

Consiglio N°1

Metti da parte il tuo giudizio

Lascia che l'altro finisca la frase prima di cercare un significato o una risposta.

Consiglio N°2

Mostra la tua presenza

Riformula le idee essenziali per verificare di aver davvero capito.

Consiglio N°3

Cerca ciò che è implicito

Presta attenzione a ciò che non viene detto, alle sfumature; spesso è lì che si gioca la comprensione approfondita.

SOFT SKILL

Assertività (sostantivo femminile)

Parole chiave: sicurezza, fiducia in se stessi, franchezza, espressione chiara.

L'assertività è la capacità di esprimere i propri bisogni e le proprie idee in modo chiaro e rispettoso, senza aggressività né passività. Permette uno scambio equilibrato, basato sulla fiducia, l'onestà e la considerazione dei bisogni degli altri.

La domanda da porsi:

Quando dico quello che mi serve, lo faccio in modo chiaro e rispettando l'altro?

Questa soft skill favorisce:

01.



Una comunicazione chiara e diretta

02.



L'affermarsi senza aggressività

03.



La gestione costruttiva dei disaccordi

Come sviluppare la propria assertività?

Consiglio N°1

Di le cose in modo semplice

Esprimi i tuoi bisogni senza giri di parole, spesso basta la chiarezza.

Consiglio N°2

Fissa i tuoi limiti

Definisci ciò che accetti o rifiuti, non per imporre la tua volontà, ma per mantenere una relazione sana.

Consiglio N°3

Mantieni la calma

Esprimi la tua posizione con calma, senza arrabbiarti. Questo aiuta l'altro a esprimersi e facilita il dialogo.

SOFT SKILL

Audacia

(sostantivo femminile)

Parole chiave: coraggio, iniziativa, temerarietà, intrepidezza.

L'audacia è la propensione ad agire con coraggio e determinazione, assumendosi rischi calcolati per raggiungere obiettivi ambiziosi. Si basa sulla creatività, sulla fiducia in se stessi e sulla capacità di andare avanti nonostante l'incertezza

La domanda da porsi:

Cosa mi impedisce o mi incoraggia ad agire in una situazione incerta?

Questa soft skill favorisce:

01.



La capacità di prendere iniziative e il gusto per le sfide

02.



La proposta di idee innovative

03.



L'uscita dalla propria zona di comfort

Come sviluppare la propria audacia?

Consiglio N°1

Metti alla prova i tuoi limiti

Quando esiti, scegli un'azione leggermente al di fuori della tua zona di comfort, non per metterti in mostra, ma per ampliare il tuo campo d'azione.

Consiglio N°2

Crea il tuo margine di errore

Concediti l'imperfezione; la maggior parte dei progressi nasce da tentativi un po' maldestri.

Consiglio N°3

Passa all'azione

Non aspettare di essere perfettamente pronto/a: proponi, lancia, prendi la parola. L'audacia nasce spesso dal primo passo, non dalla certezza.

SOFT SKILL

Autonomia (sostantivo femminile)

Parole chiave: indipendenza, libertà, iniziativa, responsabilità, autodeterminazione.

L'autonomia è la capacità di lavorare in modo indipendente, prendendo decisioni e iniziative senza bisogno di essere sempre controllati. Si basa sulla fiducia in se stessi, sull'organizzazione personale e sulla capacità di assumersi la responsabilità delle proprie scelte.

La domanda da porsi:

Quando lavoro da solo/a, cosa mi aiuta ad andare avanti e cosa mi frena, senza un supporto esterno?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Gestire bene il proprio tempo e i propri compiti

02.



Prendere decisioni senza bisogno di supervisione

03.



Risolvere i problemi da soli

Come sviluppare la propria autonomia?

Consiglio N°1

Organizza il tuo lavoro

Prima di chiedere un parere, chiarisci cosa sai già fare da solo/a; vedrai che il margine è spesso più ampio del previsto.

Consiglio N°2

Prendi una decisione semplice ogni giorno

Più decidi da solo/a, più rafforzi la tua autorità interna.

Consiglio N°3

Impara a chiudere la porta

Riduci le dipendenze inutili; l'autonomia si costruisce anche con un "no, grazie".

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [C]

Capacità di apprendimento (sostantivo femminile)

| **Parole chiave:** apprendimento, curiosità, assimilazione, comprensione.

La capacità di apprendimento è l'abilità di acquisire, capire e integrare nuove conoscenze grazie a meccanismi cognitivi come la memoria, l'attenzione e la flessibilità mentale. Aiuta l'adattamento, la risoluzione dei problemi e il miglioramento continuo nel contesto professionale.

La domanda da porsi:

| *Cosa rende più facile o più difficile il mio modo di imparare qualcosa di nuovo?*

Questa soft skill aiuta a:

01.



Assimilare velocemente nuove competenze

02.



Adattarsi ai cambiamenti tecnologici e metodologici

03.



Essere curiosi e sperimentare

Come sviluppare la propria capacità di apprendimento?

Consiglio N°1

Ricorda l'essenziale

Dopo aver appreso un nuovo contenuto, riassumi in una frase ciò che hai capito; spesso questo è l'indicatore di una vera comprensione.

Consiglio N°2

Cambia ambiente

Alterna pratica e riflessione, lettura e azione: il cervello impara meglio quando affronta un argomento da diverse angolazioni.

Consiglio N°3

Tieni gli occhi aperti

Non tutto è destinato a diventare una competenza, ma ogni situazione può alimentare la tua comprensione e il tuo progresso.

Capacità di sintesi

(sostantivo femminile)

Parole chiave: concisione, chiarezza, spirito di sintesi, strutturazione.

La capacità di sintesi è l'abilità di filtrare, organizzare e riformulare informazioni complesse per ricavarne l'essenziale in modo chiaro e strutturato. Si basa su rigore, senso delle priorità e spirito pragmatico, facilitando il processo decisionale e una comunicazione concisa.

La domanda da porsi:

Quando ho un sacco di informazioni da gestire, come faccio a capire cosa è davvero importante?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Riassumere in modo chiaro e conciso informazioni complesse

02.



Scegliere gli elementi chiave di un argomento

03.



Scrivere in modo efficace relazioni e presentazioni

Come sviluppare la tua capacità di sintesi?

Consiglio N°1

Elimina il superfluo

Quando analizzi un'informazione, chiediti cosa puoi togliere senza perdere il senso.

Consiglio N°2

Cerca il filo conduttore

Individua ciò che collega i dati; spesso basta un'idea principale per strutturare il tutto.

Consiglio N°3

Fai ordine prima di parlare

Prenditi qualche secondo per organizzare le tue idee, la chiarezza raramente arriva nella fretta.

Collaborazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: cooperazione, partecipazione, aiuto reciproco, partnership.

La collaborazione è la capacità di lavorare a stretto contatto con gli altri per raggiungere un obiettivo comune, attraverso la comunicazione, il coordinamento e la condivisione di risorse o conoscenze. Il suo scopo è ottenere un risultato collettivo superiore alla somma dei contributi individuali.

La domanda da porsi:

Cosa posso fare (e come) per facilitare davvero il lavoro di squadra?

Questa competenza si basa su:

01.



Spirito di squadra

02.



Empatia

03.



Comunicazione

Come sviluppare la collaborazione?

Consiglio N°1

Rendi il tuo lavoro comprensibile

Fornisci ai tuoi colleghi le informazioni di cui hanno realmente bisogno per contribuire in modo efficace.

Consiglio N°2

Dai una mano dove puoi essere utile

Trova il contributo specifico che puoi dare, invece di voler fare tutto.

Consiglio N°3

Crea un contesto condiviso

Spiega chiaramente i tuoi obiettivi e i tuoi limiti. La collaborazione funziona meglio quando tutti sanno a che punto sono gli altri.

Comunicazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: espressione, scambio, trasmissione, dialogo, interazione.

La comunicazione è la capacità di esprimere le proprie idee in modo chiaro e di ascoltare attivamente per stabilire scambi comprensibili ed efficaci con gli altri.

La domanda da porsi:

Quando parlo con qualcuno, mi assicuro di capire tanto quanto di essere capito?

Questa soft skill supporta:

01.



L'ascolto attivo e la riformulazione

02.



L'adattamento del messaggio al proprio interlocutore

03.



La chiarezza e l'impatto nell'espressione orale e scritta

Come migliorare la comunicazione?

Consiglio N°1

Chiarisci il tuo pensiero

Prima di parlare, assicurati di avere chiara la tua idea: il resto verrà da sé.

Consiglio N°2

Ascolta senza preparare la risposta

Lascia che l'altro finisca di parlare prima di organizzare i tuoi pensieri: è così che nascono gli scambi autentici.

Consiglio N°3

Punta sulla chiarezza

Quando sei in dubbio, scegli la semplicità: i messaggi più utili sono spesso quelli più diretti.

Concettualizzazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: astrazione, modellizzazione, elaborazione, strutturazione, teorizzazione.

La concettualizzazione è la capacità di capire e strutturare idee astratte, collegando concetti complessi per costruire una visione d'insieme coerente. Si basa sulla curiosità intellettuale, sull'analisi e sulla capacità di organizzare il pensiero per generare soluzioni pertinenti o innovative.

La domanda da porsi:

Come collego le idee tra loro per costruire una visione globale coerente?

Questa soft skill supporta:

01.



La traduzione delle idee in piani concreti

02.



La visione globale e strategica

03.



La creazione di modelli e soluzioni innovative

Come sviluppare la concettualizzazione?

Consiglio N°1

Cerca la struttura dietro i dettagli

Quando un argomento ti sembra confuso, individua prima le categorie implicite.

Consiglio N°2

Collega le idee tra loro

Sforzati di tracciare un collegamento, anche fragile, tra concetti distanti; questo spesso apre prospettive inedite.

Consiglio N°3

Prendi le distanze

Quando sei troppo concentrato/a sui dettagli, riformula il problema a un livello più generale per comprenderne meglio la posta in gioco.

Consapevolezza delle proprie capacità (sostantivo femminile)

Parole chiave: lucidità, conoscenza di sé, autovalutazione, discernimento, introspezione.

La consapevolezza delle proprie capacità è la capacità di valutare in modo realistico i propri punti di forza, i propri limiti e le proprie risorse, nonché di comprendere l'impatto delle proprie azioni sugli altri. Favorisce decisioni adeguate e interazioni professionali più controllate.

La domanda da porsi:

Ho una visione realistica di ciò che posso e non posso fare?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Riconoscere i propri punti di forza e le aree di miglioramento

02.



Accettare e integrare i feedback

03.



Valorizzare le proprie competenze in un contesto professionale

Come essere consapevoli delle proprie capacità?

Consiglio N°1

Fai un bilancio onesto

Identifica seriamente i tuoi punti di forza e le tue aree di sviluppo; senza questo, non è possibile orientarsi

Consiglio N°2

Metti alla prova i tuoi limiti in modo ragionevole

Prendi un impegno leggermente ambizioso per adeguare la percezione che hai di te stesso/a.

Consiglio N°3

Osserva l'effetto che produci

Il feedback degli altri è uno specchio parziale, ma indispensabile per affinare il tuo giudizio.

Creatività (sostantivo femminile)

Parole chiave: immaginazione, inventiva, innovazione, originalità, ispirazione.

La creatività è la capacità di produrre idee nuove e pertinenti per risolvere i problemi, usando l'immaginazione, l'esplorazione e la capacità di adattare le proprie idee al contesto. Permette di trovare soluzioni originali tenendo conto dei vincoli reali.

La domanda da porsi:

Cosa mi aiuta a immaginare soluzioni diverse quando si presenta un problema?

Questa soft skill supporta:

01.



La generazione di idee nuove e originali

02.



La combinazione di elementi esistenti in modo innovativo

03.



La risoluzione dei problemi attraverso approcci alternativi

Come sviluppare la propria creatività?

Consiglio N°1

Allontanati dal problema

Lascia decantare un'idea prima di tornarci sopra; spesso la mente trova una soluzione quando smetti di sforzarla.

Consiglio N°2

Sconvolgi la tua routine

Cambia volontariamente un piccolo elemento nel tuo modo di fare; spesso l'originalità nasce da un piccolo sconvolgimento.

Consiglio N°3

Cogli l'attimo

Annota subito ogni intuizione interessante, anche se vaga; questi frammenti diventano piste concrete quando li rivedi.

Curiosità (sostantivo femminile)

Parole chiave: esplorazione, apertura mentale, scoperta, apprendimento, indagine.

La curiosità è la voglia di esplorare e capire nuove idee o esperienze, cercando attivamente informazioni e mettendo in discussione le proprie certezze. Aiuta ad aprirsi a nuove prospettive, all'apprendimento e all'innovazione.

La domanda da porsi:

Cosa mi spinge a voler saperne di più?

Questa soft skill favorisce:

01.



L'esplorazione continua di nuovi argomenti

02.



La messa in discussione delle pratiche consolidate

03.



L'apertura a prospettive diverse

Come sviluppare la propria curiosità?

Consiglio N°1

Abbi il coraggio di fare una domanda in più

Quando qualcosa ti incuriosisce, fai una domanda in più rispetto al solito.

Consiglio N°2

Apri porte inaspettate

A volte esplori un argomento che non ha un'utilità immediata; la curiosità si nutre di divagazioni.

Consiglio N°3

Rivedi le tue certezze

Scegli un tema che pensi di padroneggiare e cerca volontariamente ciò che potrebbe contraddirti.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [D]

Determinazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: *combattività, tenacia, perseveranza, grinta, volontà.*

La determinazione è la capacità di andare avanti con energia quando ci sono ostacoli, mantenendo l'impegno nonostante le difficoltà. Si basa sulla motivazione, sulla resistenza alle avversità e sulla ricerca attiva di soluzioni per andare avanti.

La domanda da porsi:

Di fronte a un ostacolo, cosa mi spinge a continuare piuttosto che a rinunciare?

Questa soft skill sostiene:

01.



La perseveranza di fronte agli ostacoli

02.



La resilienza dopo un fallimento

03.



La motivazione a raggiungere i propri obiettivi

Come sviluppare la propria determinazione?

Consiglio N°1

Porta a termine lo sforzo

Quando senti il desiderio di mollare, concediti qualche minuto in più; spesso è proprio lì che si costruisce la tenacia.

Consiglio N°2

Trasforma l'ostacolo in un punto di riferimento

Invece di lottare contro le difficoltà, usale per aggiustare la tua strategia.

Consiglio N°3

Affidati allo slancio

Vai avanti anche quando hai dei dubbi; la determinazione si nutre del movimento, non dell'attesa.

Discernimento (sostantivo maschile)

Parole chiave: decisione, giudizio, scelta, mediazione.

Il discernimento è la capacità di prendere decisioni informate valutando le opzioni disponibili, le questioni in gioco e le loro conseguenze. Si basa sull'analisi dei fatti, sulla ponderazione degli interessi in gioco e sull'imparzialità, mobilitando al contempo la gestione dei conflitti e la ricerca di soluzioni equilibrate.

La domanda da porsi:

Quando devo decidere, come faccio ad assicurarmi di essere davvero imparziale nella mia scelta?

Questa competenza si basa su:

01.



Il processo decisionale

02.



L'intelligenza emotiva

03.



La capacità di prendere decisioni

Come sviluppare la propria capacità di discernimento?

Consiglio N°1

Identifica l'essenziale

Individua ciò che conta davvero e ignora il rumore di fondo: concentrati sugli elementi che influenzano realmente la decisione.

Consiglio N°2

Decidi al momento giusto

Metti un limite alla tua riflessione. Analizzare troppo o aspettare troppo a lungo finisce per indebolire la decisione.

Consiglio N°3

Mantieni l'obiettivo

Ricorda ciò che stai realmente cercando di ottenere; spesso questo semplifica una scelta complessa.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [E]

Empatia (sostantivo femminile)

Parole chiave: comprensione, benevolenza, compassione, sensibilità, altruismo.

L'empatia è la capacità di percepire e capire le emozioni e il punto di vista degli altri, con un atteggiamento aperto e attento. Aiuta a interagire in modo rispettoso, a rispondere in modo sensibile ai bisogni emotivi e a creare relazioni più armoniose.

La domanda da porsi:

Quando qualcuno esprime un'emozione, cerco davvero di capire cosa prova?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Capire le emozioni e i bisogni degli altri

02.



Comunicare in modo gentile e appropriato

03.



Creare un clima di fiducia

Come sviluppare la propria empatia?

Consiglio N°1

Entra nel mondo dell'altro

Immagina cosa significhi per l'altra persona quella situazione prima di reagire.

Consiglio N°2

Accogli senza correggere

Ascolta senza cercare immediatamente di relativizzare o razionalizzare.

Consiglio N°3

Rispondi all'emozione, non solo alle parole

Cerca di capire cosa prova l'altra persona per adattare il tuo atteggiamento nel modo giusto.

Entusiasmo (sostantivo maschile)

Parole chiave: motivazione, slancio, ardore, passione, dinamismo.

L'entusiasmo è la voglia di provare e trasmettere energia positiva quando si fa qualcosa o si ha un obiettivo, mostrando interesse e motivazione. Aiuta a essere creativi, a non mollare e a essere soddisfatti del proprio lavoro.

La domanda da porsi:

Cosa, in un compito o in un progetto, risveglia facilmente la mia energia positiva?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Avere energia positiva nel lavoro di tutti i giorni

02.



Motivare chi ti sta intorno

03.



Trasmettere una dinamica costruttiva

Come sviluppare il proprio entusiasmo?

Consiglio N°1

Fai circolare l'energia

Condividi ciò che ti motiva davvero; l'entusiasmo diventa più forte quando viene trasmesso.

Consiglio N°2

Ancoralo alla realtà

Identifica cosa, in un compito o in un progetto, ti spinge ad andare avanti; il resto verrà più facilmente.

Consiglio N°3

Lasciati trasportare

Concediti di mostrare il tuo slancio senza filtrarlo sistematicamente; spesso è questo che il team si ricorda.

Etica (sostantivo femminile)

Parole chiave: integrità, morale, rettitudine, deontologia.

L'etica è la propensione ad agire in modo giusto, responsabile e integro, allineando le proprie decisioni a principi morali quali l'equità, la lealtà e il rispetto degli altri. Implica considerare le conseguenze delle proprie scelte e privilegiare l'integrità nelle proprie interazioni.

La domanda da porsi:

Le mie decisioni riflettono davvero i valori che voglio incarnare?

Questa soft skill sostiene:

01.



Il rispetto delle regole e dei valori morali

02.



Il prendere decisioni in linea con i propri principi

03.



La trasparenza e l'onestà nelle proprie azioni

Come dimostrare etica?

Consiglio N°1

Chiediti perché lo fai

Prima di agire, controlla se la tua motivazione principale è davvero in linea con i tuoi valori.

Consiglio N°2

Mantieni gli impegni modesti

Sono le piccole fedeltà, ripetute, che costruiscono la credibilità morale.

Consiglio N°3

Scegli la coerenza

Quando la soluzione più rapida contraddice i tuoi principi, rallenta; a volte la correttezza richiede una deviazione.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [F]

Fiducia in se stessi (sostantivo femminile)

Parole chiave: sicurezza, autostima, determinazione, assertività, serenità.

La fiducia in se stessi è la propensione a credere nel proprio valore e nella propria capacità di avere successo, che permette di agire con sicurezza in situazioni diverse. Sostiene la resilienza e favorisce un atteggiamento proattivo.

La domanda da porsi:

In che misura mi sento in grado di avere successo in ciò che intraprendo?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Difendere le proprie idee

02.



Prendere iniziative senza paura del giudizio altrui

03.



Gestire con calma le situazioni difficili

Come sviluppare la fiducia in se stessi?

Consiglio N°1

Riconosci i tuoi piccoli successi

Sono essi a costruire una vera stabilità interiore, non le grandi imprese.

Consiglio N°2

Rivolgiti a te stesso/a con correttezza

Parla a te stesso/a come parleresti a un collega: senza sminuirti. Un tono rispettoso rafforza la fiducia e la postura.

Consiglio N°3

Agisci nonostante i dubbi

La fiducia non sempre precede l'azione, ma si sviluppa man mano che si procede.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [G]

Gestione (sostantivo maschile)

Parole chiave: direzione, coordinamento, supervisione, amministrazione.

La gestione è la capacità di pianificare, monitorare e adeguare un'attività o un progetto al fine di raggiungere obiettivi specifici. Implica il processo decisionale, il monitoraggio degli scostamenti e la responsabilità di ottimizzare i risultati.

La domanda da porsi:

Come faccio ad assicurarmi che le mie azioni siano sempre in linea con gli obiettivi fissati?

Questa competenza si basa su:

01.



Leadership

02.



Gestione dello stress

03.



Processo decisionale

Come sviluppare il proprio senso di gestione?

Consiglio N°1

Chiarisci il percorso

Definisci le fasi essenziali del progetto prima di iniziare; la padronanza si costruisce su un percorso chiaro.

Consiglio N°2

Fai aggiustamenti regolari

Rivedi i dati oggettivi per decidere se la direzione deve cambiare, guidare significa correggere tempestivamente.

Consiglio N°3

Mantieni allineati i tuoi interlocutori

Condividi i progressi e gli scostamenti; un progetto tiene meglio quando tutti vedono lo stesso panorama.

Gestione del tempo (sostantivo femminile)

Parole chiave: organizzazione, pianificazione, definizione delle priorità, efficienza.

La gestione del tempo è la capacità di organizzare e dare priorità alle proprie attività per raggiungere i propri obiettivi nei tempi previsti, basandosi sulla pianificazione, la disciplina e la distinzione tra ciò che è urgente e ciò che è importante. Implica evitare di procrastinare, strutturare il proprio programma e adattare il proprio ritmo in base alle priorità.

La domanda da porsi:

Il mio modo di pianificare mi permette davvero di andare avanti con quello che è importante?

Questa competenza si basa su:

01.

Rigore



02.

Autonomia



03.

Senso di
responsabilità

Come migliorare la gestione del tempo?

Consiglio N°1

Dai la priorità alle cose essenziali

Trova i compiti che aggiungono valore e occupatene prima degli altri.

Consiglio N°2

Pianifica in modo realistico

Suddividi i tuoi compiti, valuta il tempo necessario e prevedi dei margini per gli imprevisti.

Consiglio N°3

Proteggi il tuo tempo

Limita le interruzioni, raggruppa le richieste e osa dire di no quando è necessario.

Gestione dello stress (sostantivo femminile)

Parole chiave : autocontrollo, serenità, equilibrio emotivo, resilienza, calma interiore.

Gestire lo stress vuol dire essere in grado di riconoscere le proprie reazioni emotive e fisiche quando si è sotto pressione e usare le strategie giuste per ritrovare l'equilibrio. Si basa sull'analisi delle situazioni, sul controllo delle emozioni e sulla capacità di chiedere aiuto quando serve.

La domanda da porsi:

Quali strategie mi aiutano davvero a ritrovare il mio equilibrio quando sono sotto pressione?

Questa soft skill supporta:

01.



La capacità di mantenere la calma sotto pressione

02.



La regolazione emotiva in situazioni difficili

03.



Il mantenimento di un clima sereno e cooperativo

Come sviluppare la gestione dello stress?

Consiglio N°1

Respira prima di agire

Spesso basta una breve pausa per dare un po' di respiro al tuo sistema nervoso.

Consiglio N°2

Riprendi il controllo a piccoli passi

Trova qualcosa di concreto su cui puoi agire subito; questo ti aiuta a sentirti meno sopraffatto/a.

Consiglio N°3

Dai un nome a quello che provi

Dare un nome alla tensione aiuta a incanalarla ed evitare che influenzi le tue decisioni.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [I]

Identificare le opportunità (verbo transitivo)

Parole chiave: anticipazione, osservazione, individuazione, analisi, prospezione.

Identificare le opportunità è la capacità di individuare e cogliere occasioni favorevoli analizzando attentamente le situazioni e prendendo decisioni rapide e adeguate. Si basa sull'adattabilità, sulla conoscenza delle proprie risorse e sulla capacità di trasferire le proprie competenze in nuovi contesti.

La domanda da porsi:

Come faccio a capire che una situazione può diventare un'opportunità?

Questa competenza si basa su:

01.



Curiosità

02.



Capacità di apprendimento

03.



Pensiero critico

Come identificare le opportunità?

Consiglio N°1

Affina il tuo radar

Abituati a individuare ciò che cambia nel tuo ambiente piuttosto che ciò che si ripete

Consiglio N°2

Collega i punti

Chiediti regolarmente come una risorsa, una persona o un'informazione potrebbero essere utilizzate in modo diverso.

Consiglio N°3

Decidi rapidamente su piccola scala

Prendi piccole decisioni rapide quando si presenta un'occasione, piuttosto che aspettare l'opportunità ideale.

Impegno (sostantivo maschile)

Parole chiave: coinvolgimento, dedizione, motivazione, partecipazione, determinazione.

L'impegno è la disponibilità a investire attivamente la propria energia, attenzione e perseveranza per raggiungere un obiettivo o sostenere una causa. Si basa su valori personali, senso di responsabilità e volontà duratura di contribuire.

La domanda da porsi:

Cosa mi spinge a investire la mia energia in modo duraturo in un obiettivo?

Questa soft skill sostiene:

01.



Il coinvolgimento totale nelle proprie missioni

02.



L'affidabilità e il rispetto degli impegni

03.



La volontà di contribuire attivamente agli obiettivi collettivi

Come sviluppare il proprio impegno?

Consiglio N°1

Scegli le tue priorità

Impegnati in obiettivi che hanno senso per te, piuttosto che disperdere le tue energie in tutto ciò che ti si presenta.

Consiglio N°2

Tieni sulla distanza

Una volta che ti sei impegnato/a, pianifica come mantenere lo sforzo nel tempo piuttosto che puntare tutto all'inizio.

Consiglio N°3

Rendi espliciti i tuoi impegni

Esprimi chiaramente cosa ti assumi e fino a che punto. Questo rafforza il tuo coinvolgimento ed evita malintesi.

Innovazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: creatività, invenzione, novità, originalità, trasformazione.

L'innovazione è la capacità di creare o trasformare idee nuove in soluzioni utili, guardando alle sfide con occhi nuovi e collegando i concetti in modo diverso per rispondere a un'esigenza. Si basa sulla creatività, l'esplorazione e l'apertura alla novità.

La domanda da porsi:

Cosa, nel mio modo di pensare, mi rende aperto/a alle novità e alle idee?

Questa soft skill supporta:

01.



La proposta di soluzioni inedite

02.



Il miglioramento continuo dei processi

03.



La sperimentazione di nuovi approcci

Come essere più innovativi?

Consiglio N°1

Metti in discussione l'ovvio

Metti in discussione ciò che "va da sé": l'innovazione nasce spesso quando si smette di accettare le soluzioni abituali come uniche.

Consiglio N°2

Collega l'inaspettato

Osa collegare idee, pratiche o universi lontani: le idee nuove emergono spesso al confine tra due mondi.

Consiglio N°3

Permetti l'esplorazione

Esplora senza cercare immediatamente di concludere: l'innovazione ha bisogno di tentativi, deviazioni e tempo per emergere.

Integrità (sostantivo femminile)

Parole chiave: onestà, rettitudine, lealtà, sincerità.

L'integrità è la propensione ad agire con onestà, trasparenza e rispetto dei principi morali, rimanendo fedeli ai propri valori anche senza un controllo esterno. Si manifesta con affidabilità, responsabilità e assenza di compromessi.

La domanda da porsi:

In che misura il mio stato d'animo mi spinge a rimanere fedele ai miei valori, anche quando è difficile?

Questa soft skill sostiene:

01.



Il rispetto degli impegni e della riservatezza

02.



L'affidabilità e la coerenza nelle proprie azioni

03.



L'onestà nella comunicazione e nelle decisioni

Come sviluppare la propria integrità?

Consiglio N°1

Rimani fedele alla tua linea di condotta

Quando hai a disposizione diverse opzioni, scegli quella che è coerente con i tuoi valori, anche se sembra meno conveniente.

Consiglio N°2

Assumiti la responsabilità delle tue scelte

Se sbagli, ammettilo senza cercare scuse; è così che si costruisce la credibilità.

Consiglio N°3

Mantieni lo stesso discorso ovunque

Evita di adattare i tuoi principi a seconda degli interlocutori; la coerenza ispira fiducia.

Intelligenza emotiva

(sostantivo femminile)

Parole chiave: empatia, autocontrollo, sensibilità, consapevolezza di sé.

L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, capire e controllare le proprie emozioni, rimanendo attenti a quelle degli altri. Aiuta a creare relazioni equilibrate, una comunicazione serena e una visione costruttiva nelle interazioni.

La domanda da porsi:

In che modo affronto le mie emozioni e quelle degli altri, affinché diventino una risorsa piuttosto che un ostacolo?

Questa soft skill aiuta a:

01. 

Riconoscere e gestire le proprie emozioni

02. 

Capire le reazioni degli altri

03. 

Adattare la propria comunicazione al contesto

Come sviluppare la propria intelligenza emotiva?

Consiglio N°1

Individua i tuoi segnali interni

Prima di reagire, identifica ciò che provi; questo riduce il rischio di risposte impulsive.

Consiglio N°2

Modifica il tuo atteggiamento

Guarda come l'altro vive la situazione e adatta il tuo modo di interagire di conseguenza.

Consiglio N°3

Rimani lucido/a durante la conversazione

Ascolta l'emozione senza lasciarti trasportare. È spesso qui che emerge la qualità relazionale.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [L]

Leadership (sostantivo femminile)

Parole chiave: direzione, influenza, carisma, autorità, ispirazione.

La leadership è la capacità di ispirare e influenzare positivamente gli altri dando una direzione chiara e favorendo il successo collettivo. Si basa su una visione, una comunicazione motivante e il desiderio di far crescere le persone che ci circondano.

La domanda da porsi:

Cosa può spingere gli altri a seguirmi?

Questa soft skill supporta:

01.



La capacità di motivare e unire un team

02.



Il processo decisionale strategico

03.



Il supporto e lo sviluppo dei collaboratori

Come sviluppare la propria leadership?

Consiglio N°1

Mostra la direzione

Chiarisci dove vuoi andare prima di guidare gli altri; l'ambiguità indebolisce l'influenza.

Consiglio N°2

Sostieni il tuo team nei momenti chiave

La tua presenza durante i momenti difficili è più importante delle parole.

Consiglio N°3

Condividi il merito

Dai risalto a chi contribuisce; un leader riconosciuto non lo tiene tutto per sè.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [N]

Negoziazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: concertazione, mediazione, discussione, transazione, compromesso.

La negoziazione è la capacità di cercare un accordo equilibrato identificando le esigenze di ciascuno e adattando il proprio approccio per preservare la qualità della relazione. Si basa sull'ascolto, la fiducia, la flessibilità e l'uso di argomenti pertinenti.

La domanda da porsi:

Cosa mi aiuta a capire le esigenze di ciascuno per trovare un terreno d'intesa?

Questa soft skill supporta:

01.



Argomentazione e persuasione efficaci

02.



Ricerca di compromessi vantaggiosi per tutti

03.



Gestione delle tensioni e dei disaccordi

Come sviluppare il proprio senso della negoziazione?

Consiglio N°1

Cerca la logica dell'altro

Cerca di capire cosa sta davvero cercando di ottenere il tuo interlocutore; è la chiave per un accordo solido.

Consiglio N°2

Separa le persone dalle posizioni

Rimani fermo/a sull'argomento senza irrigidirti nei confronti dell'individuo.

Consiglio N°3

Proponi delle opzioni

Presentare diverse soluzioni spesso apre porte che sembravano bloccate.

Networking (sostantivo maschile)

Parole chiave: relazionale, creazione di una rete, contatti professionali, connessione.

Il **networking** è la capacità di creare e mantenere relazioni professionali durature, basate sulla fiducia, lo scambio e la reciprocità. Permette di condividere conoscenze, individuare opportunità e favorire la collaborazione, apportando valore alla propria rete.

La domanda da porsi:

Come posso mantenere relazioni professionali che aggiungano valore a tutti?

Questa competenza si basa su:

01.



Comunicazione

02.



Entusiasmo

03.



Fiducia in se stessi

Come sviluppare il proprio networking?

Consiglio N°1

Coltiva i tuoi legami senza un obiettivo immediato

Una rete solida si costruisce quando lo scambio viene prima dell'interesse.

Consiglio N°2

Apporta valore

Condividi informazioni utili, contatti, feedback pertinenti, senza aspettarti un ritorno immediato.

Consiglio N°3

Rimani presente nel tempo

Un contatto occasionale si dimentica in fretta; una relazione continuativa, anche se leggera, rimane viva.

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [O]

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Ottimismo (sostantivo maschile)

Parole chiave: positività, entusiasmo, fiducia, speranza, serenità.

L'ottimismo è la tendenza a vedere le cose in modo positivo, credendo che tutto possa andare bene e che si possano superare le difficoltà. Si basa sulla speranza, sulla fiducia e su un modo costruttivo di affrontare le sfide.

La domanda da porsi:

Cosa mi permette di vedere il lato positivo anche quando la situazione è difficile?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Vedere le sfide e le opportunità in modo positivo

02.



Avere il supporto dei colleghi nei momenti difficili

03.



Rialzarsi dopo un fallimento

Come sviluppare il proprio ottimismo?

Consiglio N°1

Cerca il possibile nel reale

Anche in una situazione difficile, identifica ciò che rimane fattibile o controllabile.

L'ottimismo spesso inizia con questo piccolo passo concreto.

Consiglio N°2

Modera i tuoi scenari negativi

Quando emerge una preoccupazione, torna ai fatti: distingui ciò che è provato da ciò che è supposto.

Consiglio N°3

Bilancia le tue aspettative

Spera in un esito positivo preparandoti al contempo a diverse possibilità.

Questo ti permette di andare avanti con fiducia senza perdere lucidità

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skill e competenze

che iniziano con la lettera [P]

Pensiero critico (sostantivo maschile)

Parole chiave: analisi, discernimento, ragionamento, obiettività.

Il pensiero critico è la capacità di analizzare e valutare le informazioni in modo oggettivo, cercando prove, individuando pregiudizi e formulando giudizi ponderati. Supporta il processo decisionale, la risoluzione dei problemi e una comunicazione più consapevole.

La domanda da porsi:

Come faccio a verificare se il mio giudizio si basa davvero sui fatti e non su presupposti?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Analizzare le informazioni in modo oggettivo

02.



Individuare pregiudizi e false credenze

03.



Prendere decisioni basate su fatti verificati

Come sviluppare il pensiero critico?

Consiglio N°1

Esamina le basi

Prima di discutere un'idea, prenditi il tempo per capire su cosa si basa. Questo ti aiuta a evitare conclusioni affrettate.

Consiglio N°2

Distingui tra fatti e interpretazioni

Basati su ciò che è osservabile e verificabile, piuttosto che su ciò che supponi.

Consiglio N°3

Individua i punti ciechi

Cerca ciò che non è stato ancora preso in considerazione: una buona analisi integra anche ciò che manca.

Perseveranza (sostantivo femminile)

Parole chiave: tenacia, costanza, resistenza, determinazione.

La perseveranza è la capacità di continuare a impegnarsi e a motivarsi nonostante gli ostacoli, basandosi sulla resilienza, la determinazione e la capacità di adattare il proprio approccio. Permette di imparare dalle difficoltà e di perseguire il proprio obiettivo con tenacia.

La domanda da porsi:

Cosa mi dà la forza di andare avanti quando tutto diventa difficile?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Continuare a impegnarsi anche quando le cose si fanno difficili

02.



Rimanere determinati anche dopo tanti fallimenti

03.



Lavorare a lungo termine

Come sviluppare la perseveranza?

Consiglio N°1

Rimani fedele al tuo obiettivo

Quando la stanchezza si fa sentire, ricorda il motivo iniziale del tuo impegno; questo ravviva lo slancio.

Consiglio N°2

Procedi a piccoli passi

Suddividere un obiettivo lo rende più gestibile e accessibile.

Consiglio N°3

Impara dalle difficoltà

Ogni difficoltà è un segnale per adeguare il tuo approccio, non un motivo per rinunciare.

Prendere le distanze (verbo transitivo)

Parole chiave: distacco, riflessione, discernimento, obiettività, lucidità.

Prendere le distanze è la capacità di osservare una situazione con distacco e lucidità, superando le reazioni immediate per analizzare le questioni in modo **obiettivo**. Aiuta a evitare l'impulsività, a imparare dalle esperienze e ad adeguare le proprie decisioni con maggiore chiarezza.

La domanda da porsi:

Cosa mi aiuta a prendere le distanze prima di reagire o decidere?

Questa soft skill supporta:

01.



L'analisi delle situazioni con obiettività

02.



La capacità di relativizzare i problemi

03.



L'adeguamento della propria visione a lungo termine

Come prendere più distanza?

Consiglio N°1

Allarga la visione

Quando un dettaglio prende troppo spazio, prendi volontariamente le distanze per ritrovare una visione d'insieme.

Consiglio N°2

Lascia che le emozioni si placino

Concediti un po' di tempo prima di dare un giudizio; la maggior parte delle percezioni si bilancia dopo una pausa.

Consiglio N°3

Chiediti qual è l'intenzione

Chiediti cosa stai cercando di proteggere o evitare; questo ti aiuterà a essere più lucido/a.

Processo decisionale (sostantivo maschile)

Parole chiave: scelta, discernimento, arbitrio, risoluzione, determinazione.

Il processo decisionale è la capacità di analizzare una situazione, valutare diverse opzioni e scegliere in modo ponderato l'azione più appropriata. Si basa sulla capacità di esaminare le informazioni, anticipare le conseguenze e decidere con discernimento.

La domanda da porsi:

Cosa guida davvero le mie scelte quando ho diverse opzioni a disposizione?

Questa soft skill supporta:

01.



La valutazione rapida delle opzioni e dei rischi

02.



La responsabilizzazione nelle proprie scelte

03.



L'adattamento in base all'evoluzione del contesto

Come migliorare il tuo processo decisionale?

Consiglio N°1

Chiarisci le questioni in gioco

Identifica cosa dipende davvero dalla tua scelta; questo riduce il rumore di fondo e mette in evidenza l'essenziale.

Consiglio N°2

Elimina l'incertezza

Separa le informazioni verificabili da quelle che non lo sono; la chiarezza accelera la decisione.

Consiglio N°3

Accetta il costo della scelta

Decidere significa rinunciare ad alcune opzioni: una buona decisione è quella di cui si assumono pienamente le conseguenze.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills e competenze

che iniziano con la lettera [R]

Resilienza (sostantivo femminile)

Parole chiave: resistenza, perseveranza, tenacia, forza morale.

La resilienza è la capacità di affrontare le avversità riprendendosi dalle difficoltà e adattandosi ai cambiamenti. Si basa sulla capacità di riprendersi, imparare dalle prove e andare avanti nonostante gli ostacoli.

La domanda da porsi:

Cosa mi permette di rialzarmi dopo un periodo difficile?

Questa soft skill supporta:

01.



La capacità di riprendersi dopo un fallimento

02.



L'adattamento alle prove senza perdere in efficacia

03.



La gestione emotiva di fronte alle battute d'arresto

Come sviluppare la propria resilienza?

Consiglio N°1

Accetta l'impatto

Identifica l'effetto di una difficoltà prima di riprenderti per costruire una solidità duratura.

Consiglio N°2

Cerca un progresso minimo

Un piccolo passo avanti è sufficiente per riprendere slancio, anche se il contesto rimane difficile.

Consiglio N°3

Tira le conclusioni

Identifica una lezione, anche piccola, dal problema che stai vivendo; questo trasforma lo shock in una risorsa.

Responsabilizzazione (sostantivo femminile)

Parole chiave: autonomia, impegno, coinvolgimento, dovere, coscienza professionale.

La responsabilizzazione è la capacità di delegare e dare a ciascuno la possibilità di decidere e agire, favorendo l'autonomia e l'iniziativa. Si basa sulla fiducia, sulla chiarezza delle aspettative e sulla valorizzazione dell'impegno individuale al servizio degli obiettivi collettivi.

La domanda da porsi:

Come posso dare agli altri i mezzi e la fiducia necessari per assumersi pienamente le loro responsabilità?

Questa competenza si basa su:

01.



**Senso di
responsabilità**

02.



Integrità

03.



Impegno

Come agire in modo responsabile?

Consiglio N°1

Delega con fiducia

Affida responsabilità reali senza controllare tutto; la responsabilizzazione nasce dalla fiducia accordata.

Consiglio N°2

Chiarisci le aspettative, poi lascia agire

Definisci un quadro e degli obiettivi chiari, poi lascia che ognuno scelga come procedere; la responsabilità cresce con l'autonomia.

Consiglio N°3

Incoraggia l'iniziativa

Valorizza le iniziative, anche se imperfette, e usa gli errori come strumenti di progresso; questo rafforza l'impegno e il senso di responsabilità.

Risoluzione dei conflitti

(sostantivo femminile)

Parole chiave: mediazione, conciliazione, negoziazione, arbitrio.

La risoluzione dei conflitti è la capacità di capire un disaccordo, ascoltare le diverse parti e cercare una soluzione costruttiva che preservi il rapporto. Si basa su una comunicazione chiara, sull'empatia e sulla ricerca di un compromesso equilibrato.

La domanda da porsi:

Come posso contribuire ad appianare un disaccordo per arrivare a una soluzione comune?

Questa competenza si basa su:

01.



Intelligenza emotiva

02.



Negoziazione

03.



Empatia

Come gestire i conflitti?

Consiglio N°1

Cerca ciò che manca, non chi ha torto

Concentrati sui bisogni insoddisfatti piuttosto che sulle posizioni espresse.

Consiglio N°2

Neutralizza il tono

Riporta la discussione su fatti verificabili per bloccare le interpretazioni.

Consiglio N°3

Costruisci una soluzione accettabile

Proponi opzioni che preservino gli interessi principali di ciascuna parte.

Risoluzione di problemi complessi (nome femminile)

Parole chiave: analisi, diagnosi, ragionamento, strategia, pensiero critico.

La risoluzione dei problemi è la capacità di analizzare una situazione complessa, identificare i fattori chiave ed elaborare soluzioni efficaci attraverso un approccio metodico e ponderato. Richiede competenze analitiche, una visione sistemica e talvolta creatività per prendere decisioni adeguate

La domanda da porsi:

Come affronto un problema per comprenderne veramente le cause prima di cercare una soluzione?

Questa competenza si basa su:

01.



Concettualizzazione

02.



Capacità di sintesi

03.



Resilienza

Come risolvere situazioni complesse?

Consiglio N°1

Mappa il problema

Prima di cercare una soluzione, fai una lista degli attori, delle possibili cause e dei vincoli per chiarire il campo.

Consiglio N°2

Suddividi senza semplificare eccessivamente

Suddividi il problema in sotto-questioni gestibili, tenendo presente il legame tra loro.

Consiglio N°3

Moltiplica i punti di vista

Analizza la situazione con almeno due griglie diverse (tecnica, umana, organizzativa).

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills e competenze

che iniziano con la lettera [S]

Senso di responsabilità (sostantivo maschile)

Parole chiave: affidabilità, impegno, serietà, dovere.

Il senso di responsabilità è la capacità di assumersi le proprie decisioni e le loro conseguenze con affidabilità, serietà e impegno. Significa prevedere l'impatto delle proprie azioni, rispettare i propri obblighi e cercare soluzioni quando si commette un errore.

La domanda da porsi:

Come faccio a dimostrare che mi faccio carico delle conseguenze delle mie scelte?

Questa soft skill supporta:

01.



La continuità decisionale

02.



La capacità di prendere iniziative in situazioni critiche

03.



L'impegno nei propri compiti e nei confronti del proprio team

Come avere senso di responsabilità?

Consiglio N°1

Assumiti la responsabilità delle tue scelte

Riconosci le tue decisioni come tali, anche quando sono imperfette. Il senso di responsabilità inizia con l'appropriazione.

Consiglio N°2

Valuta il tuo impatto

Chiediti quali effetti hanno le tue azioni sugli altri e sul gruppo. Essere responsabili significa agire con la consapevolezza di ciò che si fa.

Consiglio N°3

Rimediare invece di scappare

Quando qualcosa non va come previsto, cerca di capire come correggere o aggiustare. Assumersi le proprie responsabilità significa agire di fronte all'errore.

Spirito di squadra (sostantivo maschile)

Parole chiave: cooperazione, collaborazione, solidarietà, aiuto reciproco, coesione.

Lo spirito di squadra è la disponibilità a collaborare attivamente con gli altri, condividendo informazioni, sostenendosi a vicenda e contribuendo a un obiettivo comune. Si basa sulla fiducia, sulla comunicazione aperta e sulla volontà di avere successo insieme.

La domanda da porsi:

Come posso contribuire concretamente a facilitare il lavoro del mio team?

Questa soft skill favorisce:

01.



La collaborazione e la condivisione delle responsabilità

02.



L'adattamento alle diverse personalità

03.



Il contributo attivo all'armonia del gruppo

Come sviluppare il proprio spirito di squadra?

Consiglio N°1

Gioca sulla complementarità

Individua ciò che ciascuno apporta piuttosto che ciò che manca; un team vive di sfumature, non di uniformità.

Consiglio N°2

Condividi le tue intenzioni

Dire cosa fai e perché lo fai semplifica enormemente il coordinamento.

Consiglio N°3

Sostieni prima di correggere

Offri prima un sostegno, anche breve; la cooperazione si basa sulla fiducia, non sulla perfezione.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills e competenze

che iniziano con la lettera [T]

Tolleranza all'incertezza (sostantivo femminile)

Parole chiave: flessibilità, pazienza, resilienza, sangue freddo.

La tolleranza all'incertezza è la capacità di rimanere calmi e flessibili di fronte a situazioni ambigue, imprevedibili o prive di informazioni complete. Permette di andare avanti nonostante l'incertezza, di adeguare le proprie azioni e di prendere decisioni senza essere paralizzati dall'assenza di certezze.

La domanda da porsi:

Come reagisco quando non ho il controllo su tutti gli elementi di una situazione?

Questa soft skill aiuta a:

01.



Gestire bene le situazioni confuse

02.



Prendere decisioni con informazioni incomplete

03.



Adattarsi a cambiamenti inaspettati

Come sviluppare la tolleranza all'incertezza?

Consiglio N°1

Accetta l'incertezza

Ogni progetto ha un momento in cui i punti di riferimento vacillano; non interpretarlo come un fallimento.

Consiglio N°2

Decidi con quello che hai

Agisci anche se le informazioni sono incomplete; aspettare la certezza spesso significa perdere l'opportunità.

Consiglio N°3

Esponiti gradualmente

Lavora con piccoli esperimenti per familiarizzare con ciò che non è completamente controllabile.

Tolleranza interpersonale

(sostantivo femminile)

Parole chiave: apertura mentale, pazienza, indulgenza, rispetto.

La tolleranza interpersonale è la disponibilità ad accettare e rispettare opinioni o comportamenti diversi dai propri, sospendendo il giudizio e valorizzando la diversità. Si basa sull'apertura mentale, l'empatia e la volontà di mantenere relazioni armoniose.

La domanda da porsi:

Cosa mi aiuta ad accettare punti di vista molto diversi dai miei senza giudicare?

Questa soft skill favorisce:

01.



Il rispetto delle differenze e delle opinioni

02.



La capacità di lavorare con profili diversi

03.



L'accettazione delle divergenze senza giudicare

Come sviluppare la tolleranza interpersonale?

Consiglio N°1

Concedi spazio

Lascia agli altri la possibilità di esistere senza cercare immediatamente di correggere ciò che ti disturba.

Consiglio N°2

Cerca l'intenzione dietro l'azione

Spesso, capire il "perché" rende le differenze meno minacciose.

Consiglio N°3

Sospendi l'interpretazione

Prima di giudicare, considera che la tua lettura potrebbe essere solo una versione tra tante.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Soft skills e competenze

che iniziano con la lettera [V]

Visione strategica (nome femminile)

Parole chiave: apertura mentale, pazienza, rispetto.

La visione strategica è la capacità di anticipare i cambiamenti, analizzare le tendenze e definire una direzione a lungo termine identificando opportunità e rischi. Permette di orientare le scelte presenti per rafforzare la coerenza e le prestazioni future.

La domanda da porsi:

Quali elementi mi permettono di capire cosa sarà davvero importante domani?

Questa competenza si basa su:

01.



La capacità di prendere le distanze / guardare le cose dall'alto

02.



L'innovazione

03.



Il dinamismo intellettuale

Come sviluppare la propria visione strategica?

Consiglio N°1

Pensare lontano, agire qui

Alterna regolarmente la proiezione a lungo termine e l'analisi del presente per mantenere una rotta realistica.

Consiglio N°2

Verificare i punti deboli

Ciò che oggi sembra marginale a volte disegna le sfide di domani.

Consiglio N°3

Collegare i punti sparsi

Cerca i collegamenti tra eventi, vincoli e opportunità; la visione si costruisce spesso nelle corrispondenze inaspettate.

Vivacità mentale (sostantivo femminile)

Parole chiave: curiosità, agilità mentale, apertura mentale, reattività cognitiva.

La vivacità mentale è la capacità di pensare in modo attivo, agile e curioso, esplorando nuove idee e mettendo in discussione le proprie convinzioni. Favorisce una riflessione vivace, la generazione di prospettive originali e l'adattamento del proprio pensiero a situazioni diverse.

La domanda da porsi:

Quale idea o ipotesi potrei esplorare per approfondire la mia riflessione?

Questa soft skill supporta:

01.



La reattività di fronte a nuove informazioni

02.



La capacità di trattare più argomenti contemporaneamente

03.



La rapidità di analisi e comprensione

Come sviluppare la vivacità mentale?

Consiglio N°1

Allena regolarmente la tua mente

Varia le sfide cognitive, leggi, discuti, analizza per mantenere la tua vivacità mentale.

Consiglio N°2

Cambia il ritmo del pensiero

Alterna momenti di riflessione calma e momenti di azione.

Consiglio N°3

Esponiti ad altri modi di pensare

Una chiacchierata con qualcuno che ragiona in modo diverso spesso dà una nuova energia al tuo modo di pensare.

Conclusione del dizionario

Con questo dizionario, abbiamo voluto rendere visibili, comprensibili e utilizzabili le soft skills, intese non come competenze in senso stretto, ma come attitudini, risorse e qualità personali che supportano l'azione e le prestazioni umane quotidiane.

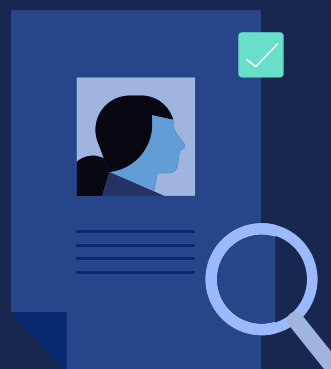
Queste soft skills non si riducono a semplici competenze relazionali. Costituiscono la base interna da cui si sviluppano le competenze, influenzando la nostra capacità di imparare, cooperare, adattarci e agire con discernimento in ambienti in continua evoluzione. Complementari alle competenze tecniche, spesso ne condizionano l'efficace espressione in ambito professionale.

I 50 concetti qui presentati offrono quindi un linguaggio comune per parlare delle dimensioni umane del lavoro, ma anche uno strumento di riflessione e sviluppo per ciascuno. Perché al di là delle definizioni, le soft skills si coltivano, si sperimentano e si incarnano nelle pratiche quotidiane. Costituiscono il fondamento di una performance sostenibile, equilibrata e profondamente umana.

Coltiviamole, condividiamole e trasformiamole in una leva per il successo collettivo.

**Conoscete le vostre
soft skills chiave?**

PROVATE LE NOSTRE SOLUZIONI



 performanse