



Podcast 17

Come riconoscere l'impatto del nostro comportamento sugli altri?

Lavorare con altri esseri umani è spesso una sfida. Anche i professionisti più esperti devono affrontare sfide etiche e personali durante questo difficile compito. Ciò è dovuto alla diversità delle esperienze individuali e alla diversità delle loro combinazioni nell'interazione con te.

L'etica e le considerazioni morali sono fattori molto importanti, lavorare con persone sensibili richiede un particolare atteggiamento morale. Quando si lavora con persone sensibili la situazione può diventare più sensibile e le loro reazioni possono differire notevolmente da quelle di altri con esperienze di vita diverse. Ad esempio, cose come la distanza interpersonale, il tatto, il vestirsi e altro possono generare rapidamente e facilmente tensioni prevenibili. I professionisti devono essere consapevoli di ciò e saper pianificare, mantenere un ambiente sicuro da diverse prospettive, compresi i propri comportamenti e azioni.

L'auto-riflessione critica è la chiave. Lavorare con persone sensibili non richiede solo che i professionisti siano aperti verso il loro gruppo target, ma devono riflettere anche sul ruolo sociale, sulla parte emotiva e sui propri poteri sulle persone. In questo modo ci si può avvicinare ai propri preconcetti e stereotipi sulle persone sensibili e vulnerabili. L'autoriflessione può aiutare a ridurre anche una facile posizione paternalistica. Le relazioni di potere del passato potrebbero essere un fattore scatenante per le persone sensibili.

L'obiettivo è quello di guidare ma anche di essere un alleato per il tuo gruppo. Devi volerlo conoscere. Osserva, accogli, modifica le tue azioni e i risultati che portano. Assicurati di portare te stesso nelle interazioni sociali e professionali. Sii curioso e accetta ciò che trovi. È possibile utilizzare diversi strumenti per imparare, come leggere articoli, riprendersi in video, chiedere feedback e così via. Puoi concentrarti sia sulle tue interazioni verbali che non verbali per osservare gli schemi.

Ricevere feedback e correzioni può essere una sfida non solo per le persone sensibili, ma anche per i professionisti che lavorano con loro. Assicurati di avere il supporto necessario per rimanere aperto al feedback correttivo come un modo per imparare direttamente dalle persone sensibili. Impara a gestire le tue risposte difensive al feedback critico e renditi disponibile alla correzione. Esporre o discutere gli effetti emotivi delle critiche non dovrebbe accadere nel gruppo. Cercare il supporto di un supervisore o di un collega esperto per un colloquio professionale sono modi per soddisfare anche le tue esigenze senza gravare sul tuo gruppo.

Sii in contatto con le tue emozioni e i loro effetti sui tuoi sentimenti e comportamenti. Il tuo comportamento e le tue azioni sono ciò che le persone vedono di te. Questo è il processo del tuo impatto sugli altri. Cosa sento? Da dove viene questa sensazione? Cosa voglio fare con questa sensazione? Lo sto trasmettendo ad altri? Come, a quale scopo?

Scopri e conosci i tuoi punti trigger. Un allenatore o un istruttore non è immune dall'essere innescato da certe cose. Inconsapevoli o consapevoli, potremmo reagire a cose che sono state difficili nel nostro passato o sono legate a emozioni difficili. In questi casi tendiamo ad andare all'attacco o ad agire sulla difensiva. Questo è controproducente quando si lavora con persone sensibili e può rianimare vecchie e dannosi meccanismi. Una volta che conosci la radice del tuo stress, puoi iniziare a migliorare le tue risposte.

Conosci le persone con cui stai lavorando. Devi cambiare la tua prospettiva, spostandoti dal tuo punto di vista al loro. Per fare ciò, dovrai porre loro domande, conoscerli e allontanarti gradualmente dagli stereotipi. In questo modo è più probabile che tu impari cosa li sta innescando, e di conseguenza che





cosa causa stress o causa il tuo comportamento. Chiedere loro un feedback può supportare il loro empowerment. Ma solo se ascolti col cuore quello che dicono.

Tutti abbiamo punti ciechi, aree che semplicemente non vediamo o abbiamo una visione distorta. Altri professionisti, supervisor possono segnalarlo. Anche se la supervisione non è disponibile, ci sono modi per arrivare ai punti ciechi, se c'è una volontà.

Quando si lavora con persone sensibili si raccomanda vivamente che ci sia una cultura del lavoro in cui i dibattiti professionali, il dialogo, la volontà di affrontare i conflitti in modo aperto e costruttivo e il sostegno reciproco siano parte reale del loro lavoro.

Si consiglia di avere un gruppo di supporto professionale in cui i professionisti praticanti possano condividere, discutere e sviluppare ulteriormente il loro lavoro. La supervisione è essenziale per questo lavoro.

