SCHEDA DEL MODULO

Fiducia in sé: tre tecniche

Modulo adattivo | ~20 min

Davanti a un comitato, a un cliente o a una decisione impegnativa, la competenza non basta: è lo stato interiore a decidere la voce, lo sguardo e la chiarezza del discorso. Tre tecniche collaudate – visualizzazione, ancoraggio, postura – formano il cuore del modulo, con la condizione che le rende efficaci, la sensazione fisica, e un gesto di trenta secondi da ripetere anche in ascensore.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Visualizzare una situazione futura mobilitando i cinque sensi e le sensazioni, condizione senza la quale la tecnica resta senza effetto.

02 Ancorare un ricordo di fiducia a un gesto attivatore, da riattivare subito prima di un momento che conta.

03 Rafforzare questo ancoraggio ispirandosi a un modello e con il diario dei successi annotati ogni sera.

04 Ritrovare la propria postura di eccellenza in trenta secondi: spalle rilassate, respiro ampio, il corpo che si raddrizza.

DESTINATARI

Chi prende la parola, negozia o decide nei momenti che contano e vuole affrontarli con sicurezza.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Momento risorsa e ancoraggio – tecnica della programmazione neurolinguistica (PNL), Bandler & Grinder
- Fare come se / neuroni specchio – ispirato agli studi di Giacomo Rizzolatti (anni Novanta)
- Cassetta degli attrezzi della fiducia in sé (visualizzazione, ancoraggio, postura) – nata dalla pratica di coaching di Afthonios

FONTI & RIFERIMENTI

- Driskell, Copper & Moran – meta-analisi di riferimento sulla visualizzazione mentale e la prestazione (Journal of Applied Psychology, 1994, 62 test)
- Neuroni specchio – scoperti dal gruppo di ricerca di Giacomo Rizzolatti all'Università di Parma negli anni Novanta
- Toth et al., Psychology of Sport and Exercise (2020) – ripetizione mentale e preparazione alla prestazione
- Hardwick, Caspers, Eickhoff & Swinnen, «Neural Correlates of Action: Comparing Meta-Analyses of Imagery, Observation, and Execution», Neuroscience & Biobehavioral Reviews (2018): l'immaginazione motoria attiva una rete premotorio-parietale condivisa con l'esecuzione reale del movimento

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026