



DONATA BRUZZI

Psicoterapia - Psicologia del lavoro - Coaching

COLTIVA LA TUA VISIONE!

Una guida per coltivare la propria IMPRESA con PASSIONE

DONATA BRUZZI

Psicologa del lavoro Psicoterapeuta Coach

Tel. 348 7490842

info@donatabruzzo.it - www.donatabruzzo.it



VISIONE

Ciao! Sono Donata Bruzzi e sono molto felice di conoscerti.

In questa guida troverai alcuni spunti formativi e domande finalizzate a farti **prendere consapevolezza della tua visione e di come la stai realizzando**.

Cos'è la VISIONE?

La visione è il tuo **obiettivo**. Ciò che vuoi realizzare. Il **progetto di business messo in azione**: presuppone una **proiezione nel futuro** e richiede un **impegno** verso ciò che desideri raggiungere, con l'**assunzione dei costi** conseguenti.

La visione ha la capacità di metterti in cammino, una volta che è chiaro dove vuoi arrivare. Prende vita e si modifica mano a mano che procedi.

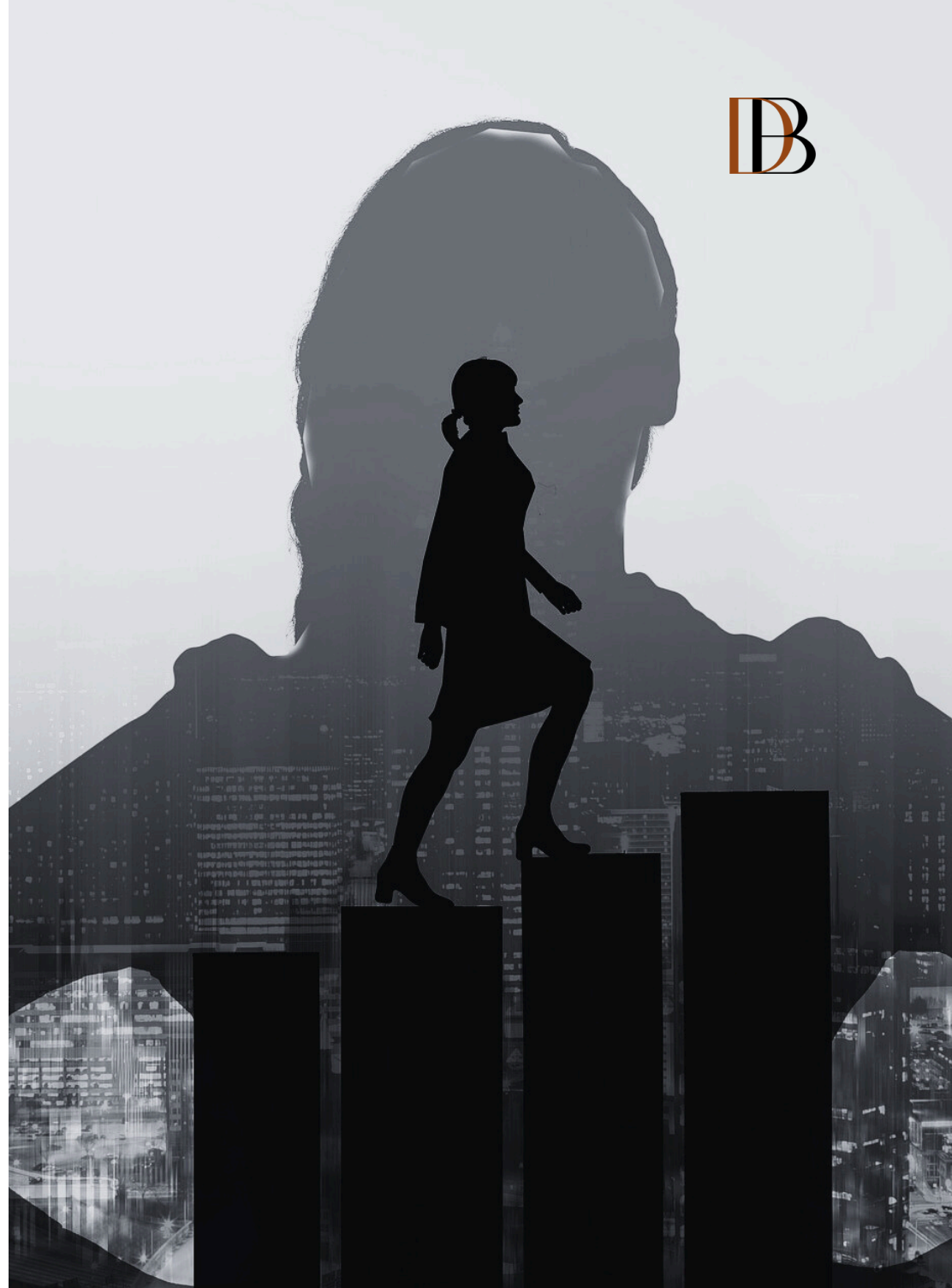
La visione è il **punto dove vuoi arrivare**, ma al tempo stesso il **punto di partenza della tua strategia** d'azione.

DESCRIVI LA VISIONE

Utilizza lo spazio libero di questa pagina per **raccontare la tua visione**. Puoi usare parole, ma anche immagini, simboli, metafore.

Qualche domanda stimolo per aiutarti:

- dove sarò fra 5 anni?
- di cosa mi starò occupando?
- chi ci sarà con me?
- quali emozioni proverò?



STABILISCI OBIETTIVI INTERMEDI

Per realizzare la visione che hai appena descritto, quali **tappe intermedie** occorre prevedere?

Prova a rispondere a queste domande:

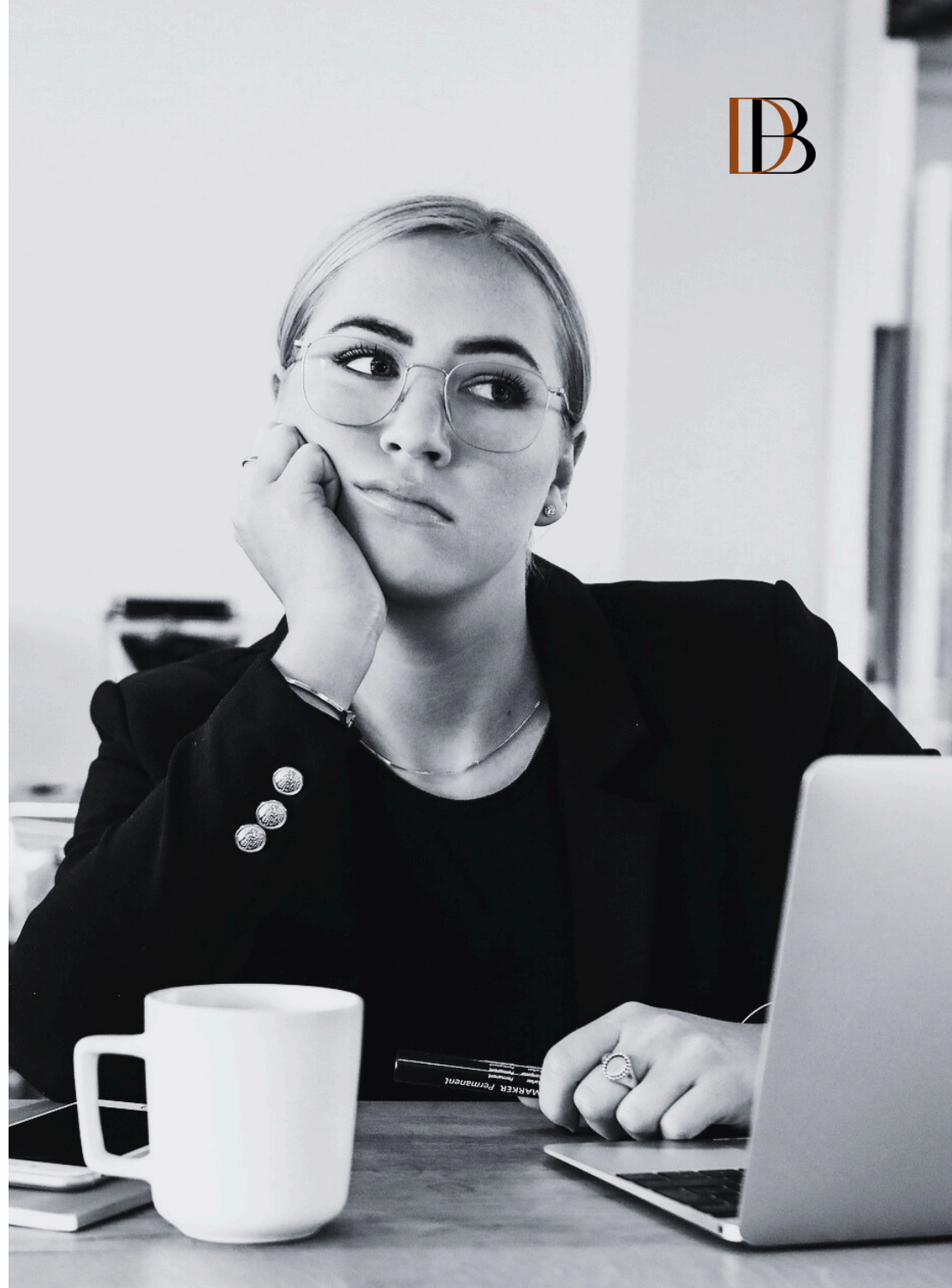
- cosa occorre che impari, a partire da oggi?
- quali relazioni mi è utile coltivare?
- quali risorse mi occorrono, e come posso procurarmele?
- quali costi avrò da sostenere (tempo, denaro, energie), e come potrò far loro fronte?



SUPERA GLI OSTACOLI

Per arrivare a realizzare la tua visione, che **cosa è importante che tu smetta di fare?** Scoprilo attraverso queste domande:

- quali atteggiamenti voglio lasciar andare?
- quali abitudini sono da modificare?
- quali voci interiori scelgo di smettere di ascoltare?



COSTRUISCI LA TUA RETE

I nostri progetti prevedono sempre la partecipazione di altre persone. Clienti, ma anche persone che ci sostengono, ci finanziano, ci supportano con le loro competenze.

Trova i tuoi interlocutori a partire da queste domande:

- chi, fra le persone che conosco, mi può aiutare?
- di quali professionisti potrei avvalermi?
- da chi voglio farmi conoscere?



GRINTA

“Avere grinta vuol dire continuare a posare un piede avanti all’altro, tenere ben ferma davanti agli occhi una meta interessante e significativa, investire ogni giorno nell’esercizio di una pratica impegnativa: avere grinta è andare sette volte al tappeto e rialzarsi in piedi otto volte” A. Duckworth “Grinta. Il potere della passione e della perseveranza”

Cos’è la GRINTA?

La grinta è la **competenza** che fa da motore alla realizzazione della visione. Comprende due dimensioni:

Passione: è la spinta che porta la persona verso una certa idea o un certo progetto, e fa sì che la persona rimanga focalizzata su quello scopo;

Perseveranza: è la capacità di andare avanti nonostante le difficoltà e di portare a termine ciò che si comincia.

La grinta si fonda su 4 **risorse psicologiche allenabili:**

1. **INTERESSE:** i grintosi sono profondamente stimolati dall’attività in cui si impegnano. Se vogliamo realizzarci con successo in uno specifico ambito, sarà prima di tutto fondamentale capire se questo ambito ci appassiona davvero.

Come sviluppare l’interesse? Approfondendo le tue attitudini e vocazioni.

2. **PRATICA:** le persone che raggiungono il successo si allenano costantemente: individuano i propri errori per poterli correggere e si fissano degli obiettivi da raggiungere, ripetendo la prova fino a che riescono a perfezionarsi.

Come sviluppare la pratica? Potenziando il senso di efficacia con cui ti approcci all’attività che hai scelto, accettando gli errori come occasioni per imparare.

GRINTA

3. **SCOPO**: una risorsa psicologica importante per attingere energie verso il successo è la possibilità di intravedere uno scopo più alto (una missione) per lo stesso.

Come coltivare lo scopo? Prendendo consapevolezza dei valori che ti guidano, quelli attraverso cui dai senso al tuo impegno personale e professionale.

4. **SPERANZA**: le persone grintose sono ottimiste, credono di poter incidere sul futuro per migliorare la performance. La speranza le aiuta a sostenere l'impegno anche quando le cose sembrano non andare nel verso giusto.

Come sviluppare la speranza? Con un'analisi dei pensieri con cui ti approcci al lavoro.

Quali di queste 4 risorse senti di possedere?
Quale/i, invece, vorresti fortificare?

Un **percorso di coaching** può aiutarti a rafforzare la grinta, indirizzare meglio le tue energie, imparare a gestire le risorse e le relazioni interpersonali in modo proficuo.

In conclusione...

Se ti è piaciuto utilizzare questa guida, troverai altri contenuti da approfondire sul mio sito.

Se senti di non avere tutte le risposte, contattami.

Se vuoi approfondire questi temi con una **consulenza dedicata**, scrivimi:



info@donatabruzzo.it

Programmeremo una call conoscitiva di 10 minuti e potrai farmi tutte le domande che vuoi!



DONATA BRUZZI

Psicoterapia - Psicologia del lavoro - Coaching

Sono una **psicologa** e opero negli ambiti del **lavoro** e della **clinica**. Mi occupo di **persone e aziende**, proponendo percorsi per lo **sviluppo delle potenzialità** e il **miglioramento del benessere dei singoli e dei gruppi**.

Sono specializzata come psicoterapeuta della **Gestalt** fenomenologico-esistenziale e come **Professional certified coach** (oltre 500 ore di coaching erogate) associata ad International Coaching Federation.

I MIEI CONTATTI

Tel. 348 7490842

info@donatabruzzo.it

www.donatabruzzo.it

