

E' davvero possibile ?

Mi dispero

Lascio perdere:
sono fatti così



Ridotta
realizzazione
personale

Esaurimento
emotivo

Depersonalizzazione

Teoria entitaria:
si nasce con certe
abilità, motivazioni,
capacità. Ce chi le ha
e chi no

Teoria incrementale: tutti possono imparare

Motivare si può. Come ?

Rinforzando, premiando
Facendo pressione: questa cosa
BISOGNA farla ... muoviti !
Dando comandi passo a passo
Controllando, monitorando,
intromettendosi .. 'ricordando'
Inducendo paure o minacce: senno'
ti ammali, riprendi peso....
Minacciando: fallo ! Muoviti !
Sgridando, inducendo vergogna o
colpa: sei l'unico che... non sei
come... disattendi le aspettative

controllante

Quale funziona
meglio ?

No aderenza, No autoregolazione

Assumendo la prospettiva dell'altro: perché
non fa ? Ascoltarlo
Facendo leva sulle motivazioni esistenti:
competenza, relazione ..
Accettando le espressioni emotive dell'altro
Fornendo spiegazioni: perché fare questa
cosa ? Così vivi meglio, la fai per te
Dando informazioni: chiarezza negli obiettivi
Rispettando i tempi dell'altro
Incoraggiando: ti serve per ridurre stress,
aumentare benessere

Supportivo autonomia

Più
emozioni
positive !

Se non li controllo *non fanno*



Stile supportivo
autonomia favorisce

**Motivazione
Impegno
Auto-stima
Apprendimento,
Prestazione,
Benessere**

Stile controllante
favorisce

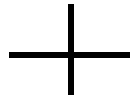
**De-motivazione
Disimpegno
Insoddisfazione
Ritiro, Evitamento
Rabbia, Ansia**

**Guarda il
COMPORTAMENTO,
RISULTATO**



L'ambiente motivante

sono



“Valgo”
(percezione di valore)

“Posso **scegliere**”
(percezione di libertà)

“Posso **migliorare**”
(percezione di crescita)

“So che **posso farcela**”
(percezione di riuscita)



Motivazione
al cambiamento

e

Più aderenza

Autonomo significa ... permissivo ?

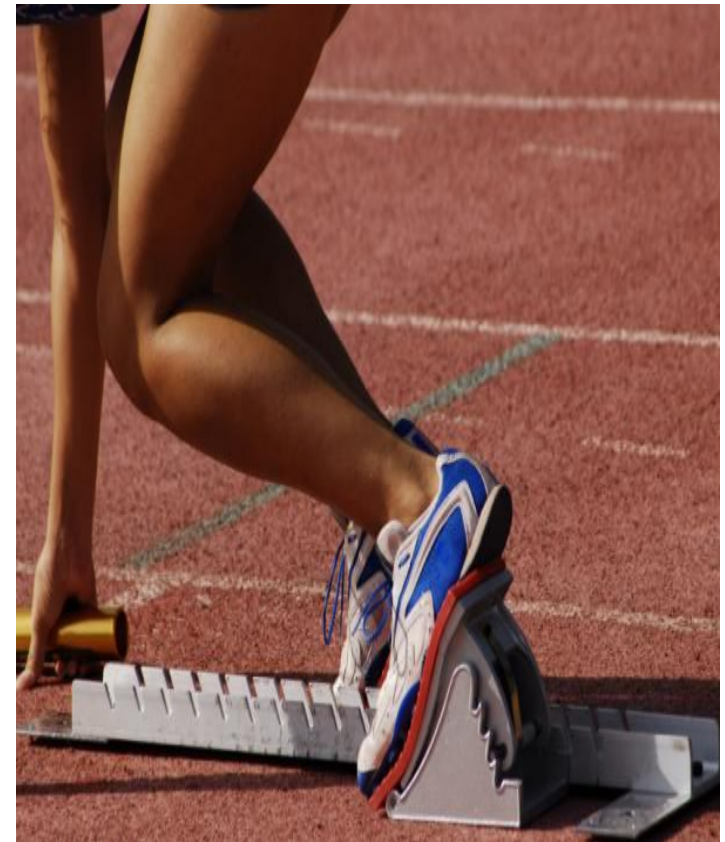
Modalità	STRUTTURA: chiarezza... cosa si deve fare... come si può realizzare OBIETTIVI, STRATEGIE, PROCEDURE, REGOLE, LINEE GUIDA, FEEDback	
Controllante	Fa pressione, minaccia	Favorisce paure, senso di colpa, vergogna
Supportiva autonomia	Sostiene gli sforzi per il raggiungimento degli obiettivi	Accoglie l'emotività negativa

Tutti autonomi !!

1. *Meno azioni e parole controllanti* ... ricordarsi che gli altri soffrono ad essere controllati ... che chi controlla soffre nell'essere controllante

2. *Voler sostenere l'autonomia*
.... Fa bene a loro... fa bene a me

3. Autonomi in 5 mosse...





Linguaggio

Informativo,
incoraggiante,
NO valutativo,
pressione

Spiegare

Obiettivi e valori
dell'attività

Pazienza, rispettare
i tempi, sostenere
iniziativa, sforzo,
progresso

Nutrire

Le motivazioni
intrinseche

Accettare

Espressioni di
emotività negativa

..... Assumere 'il loro punto di vista',
partire dai loro obiettivi, valori, bisogni
... riconoscere che la persona è più
importante del compito/del risultato

Questione di stile ... ma non solo

Tenere conto della prospettiva dei partecipanti (ad es. incoraggiare a fare domande)

Riconoscere i sentimenti e le 'fatiche' dei partecipanti (ad es. nel cambiare stile di vita)

Sostenere la capacità di auto-regolarsi, ad es. proporre problem-solving

Dare informazioni ed opportunità di scelta: favorire la responsabilità personale

Minimizzare pressioni, richieste e uso di rinforzi esterni

Ascoltare empaticamente

Dare un significato alle azioni insegnate/consigliate

No fare leva sulla compiacenza

Stile

Aspettative chiare: informazioni sul beneficio dell'esercizio e obiettivi realistici
Difficoltà adeguata del compito proposto
Feedback realistico, non ambiguo, informativo e contingente
Suggerire strategie

Struttura

Mostrare interesse per i partecipanti ed il loro benessere

Coinvolgimento

Tutti d'accordo ?

"Mi chiedono di essere controllante"

"Rispondere con maggiore struttura"

"Vedo altri controllanti"

Portarli ad un cambio di prospettiva: Come ti piacerebbe essere introdotto ad un compito, una attività, un cambiamento nello stile di vita ?
Come ti sentiresti se ...?

"Non riesco a non essere controllante"

"Si è insoddisfatti nel controllare e nell'essere controllati"

Assumere la loro prospettiva

Mantenendo la propria: comunicare risultati attesi, modalità per...

Favorire responsabilità, auto-controllo

