

# 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

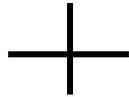
**De-motivazione  
Disimpegno  
Insoddisfazione  
Ritiro, Evitamento  
Rabbia, Ansia**

**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 ?

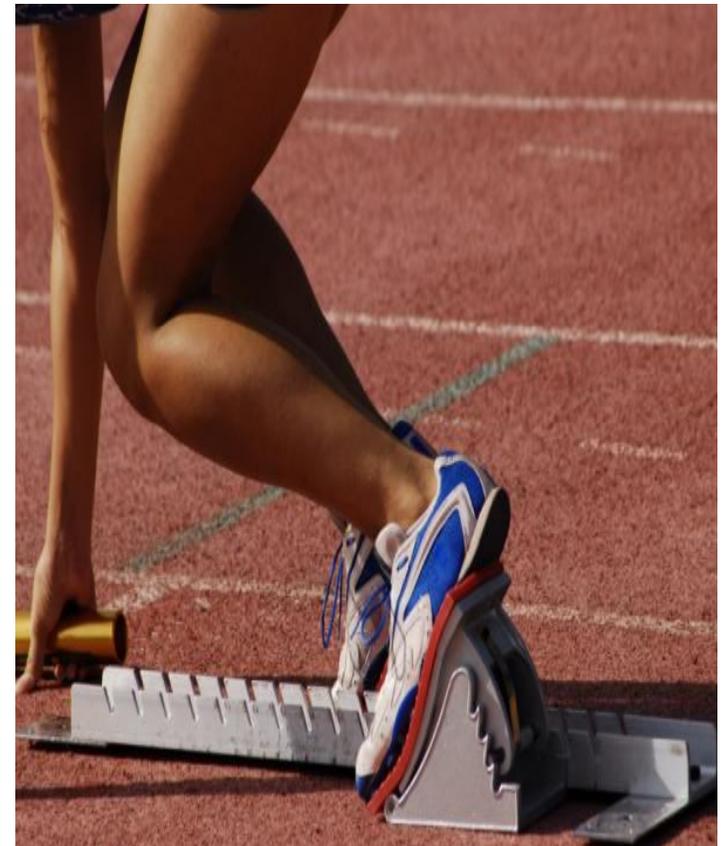
<b>Modalità</b>	<b>STRUTTURA:</b> chiarezza... cosa si deve fare... come si può realizzare <b>OBIETTIVI, STRATEGIE, PROCEDURE, REGOLE, LINEE GUIDA, FEEDback</b>	
Controllante	Fa pressione, minaccia	Favorisce paure, senso di colpa, vergogna
Supportiva autonomia	Sostiene gli sforzi per il raggiungimento 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

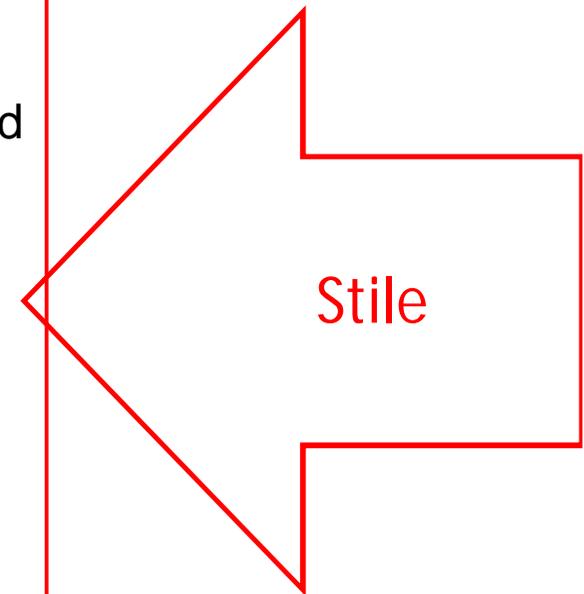
**Dare informazioni ed opportunità di scelta:** favorire la responsabilità personale

Minimizzare pressioni, richieste e uso di rinforzi esterni

Ascoltare empaticamente

Dare un significato alle azioni insegnate/consigliate

No fare leva sulla compiacenza



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



Mostrare interesse per i partecipanti ed il loro benessere



# 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

