



# BECOMING

## OER 5 - Come gestire l'incertezza

**MATERIALE DIDATTICO**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# COSA IMPARERAI IN QUESTO MODULO

Che cos'è il processo decisionale e come funziona

Strategie per affrontare l'incertezza nella pianificazione della vita

Diversi punti di vista sul processo decisionale

Come ottenere informazioni?

Come gestire le risorse e le aspettative?

Ciò che non ci uccide ci rende più forti?

# CHE COS'È IL PROCESSO DECISIONALE E COME FUNZIONA

- ▶ Dobbiamo prendere decisioni ogni giorno. Sapete come funziona?
- 1. Cercate di ottenere il maggior numero di informazioni possibili, valutate la situazione nei dettagli.
- 2. Create un ambiente costruttivo: non siate emotivi, cercate di nascondere desideri e paure.
- 3. Pensate a buone alternative.
- 4. Esplorare le opzioni disponibili.
- 5. Selezionare la soluzione migliore.
- 6. Elaborare e valutare il piano.



# STRATEGIE DI GESTIONE DELL'INCERTEZZA NELLA PIANIFICAZIONE DELLA VITA

## Le strategie principali per gestire l'incertezza

**Resilienza:** è la capacità di superare lo stress emotivo e mentale senza sviluppare disturbi psicologici duraturi o malattie legate allo stress (ad esempio, la depressione).

**Antifragilità:** è un insieme di sistemi in cui aumenta la capacità di prosperare a seguito di fattori di stress, shock, volatilità, rumore, errori, guasti, attacchi o fallimenti. Si differenzia da concetti come resilienza (recupero dai fallimenti) o robustezza (evitare gli errori).

**Robustezza:** è la qualità di essere forti, sani, o di non avere probabilità di rompersi o fallire. Si tratta di evitare gli errori e di non essere danneggiati dai fallimenti.



# STRATEGIE DI GESTIONE DELL'INCERTEZZA NELLA PIANIFICAZIONE DELLA VITA

## Resilienza

I principi sono:

- L'accettazione dello stato attuale
- Ottimismo nella gestione dei fallimenti
- Trovare soluzioni per un problema
- Superare il ruolo di vittima
- Assumersi la responsabilità
- Pianificare il futuro

## Robustezza

Principio di robustezza di Jonathan Postel:

- Siate conservatori in ciò che fate e liberali in ciò che accettate dagli altri. La robustezza incoraggia l'empatia.
- Aiuta a superare i dubbi su se stessi.
- Favorisce il miglioramento di sé, considerando come le mie decisioni e le mie azioni influenzino gli altri intorno a me.

## Antifragilità

Si tratta di un insieme di sistemi con cui si aumenta la capacità di prosperare in seguito a fattori di stress, shock, volatilità, rumore, errori, difetti, attacchi o fallimenti. Considera la vita e le abilità di vita come muscoli da allenare. Solo con l'allenamento si diventa forti e si evitano gli infortuni e si migliora la capacità di gestire lo stress fisico e mentale. Vi fa correre dei rischi controllati nella pianificazione della vostra vita.

# DIVERSI PUNTI DI VISTA SUL PROCESSO DECISIONALE

Il nostro cervello pensa e prende decisioni a due velocità: lenta e veloce.



## **Pensiero lento**

- ▶ È necessario pensare lentamente quando bisogna cercare ulteriori informazioni o se il compito è complesso. (72548+ 66532=?)
- ▶ Il pensiero lento è responsabile della creazione di piani.
- ▶ Il pensiero lento può allenare il processo di pensiero veloce se si verificano degli schemi.

## **Pensiero veloce**

- ▶ Si pensa velocemente quando si devono prendere decisioni su compiti di routine. (immaginate 2+2=?)
- ▶ Il pensiero veloce deriva dall'intuitività; è influenzato dalla nostra esperienza ma anche dalle emozioni. Ma attenzione, può trarre in inganno: il dominio di segnali evidenti e la mancanza di informazioni possono indurre in errore. (L'"effetto alone")

# COME OTTENERE INFORMAZIONI

- ▶ Le informazioni sono sempre asimmetriche (alcuni hanno più informazioni di voi): dovete superare l'asimmetria.
- ▶ Avete diverse fonti per ottenere informazioni: identificate e verificate sempre la loro provenienza.
- ▶ Utilizzate il maggior numero possibile di fonti aperte: le risorse Internet verificate sono un buon inizio. Il doppio controllo è un buon modo per evitare la disinformazione.
- ▶ Chiedete agli specialisti.
- ▶ Siate empatici: I colloqui e le risposte personali forniscono ulteriori informazioni e superano il gap informativo.
- ▶ Condividere informazioni può portare a riceverne altre in cambio.



# COME GESTIRE LE RISORSE E LE ASPETTATIVE?

- ▶ Quando fate un piano pensate sempre a quali risorse avete e a quali sono le vostre aspettative, non solo le vostre ma anche quelle degli altri.
- ▶ Quando pianificate le vostre risorse, avete lo stesso dilemma di Robinson Crusoe: siete limitati nel tempo, nella forza e nel cibo... cercate di fare un piano per gestire questi limiti.
- ▶ Pensate anche alle aspettative nei vostri confronti e a quelle degli altri: amici, familiari e colleghi.
- ▶ Dovete farle coincidere tutte per evitare uno squilibrio che potrebbe portare a problemi psicologici come il burnout.



# CIÒ CHE NON CI UCCIDE CI FORTIFICA?

- ▶ Avete mai pensato di allenarvi in palestra? Cosa vi ha impedito di farlo?
- ▶ Affrontare l'incertezza significa sempre temere un certo disagio: si vede l'obiettivo ma la strada è lunga. Pensate di essere un corridore di lunga distanza. Solo l'allenamento mentale e fisico vi renderà capaci di affrontare le sfide.
- ▶ Partite da una base e poi aumentate la sensibilità.
- ▶ Ma ricordate sempre: dopo un po' di tempo, fate una pausa per recuperare. Questo è importante per la vostra salute mentale e fisica.



# COSA HO IMPARATO

- ▶ Quando si pensa: non fidarsi delle proprie sensazioni - pensare lentamente - pensare velocemente può portare a errori di calcolo.
- ▶ La cosa più importante è gestire le informazioni di cui si ha bisogno. Ascoltate le persone e siate empatici: questo vi dà accesso diretto alla mente degli altri.
- ▶ Allenate il pensiero lento. Diffidate sempre della vostra prima intuizione quando prendete decisioni rapide, soprattutto quando si tratta di decisioni più complesse. Allenate il pensiero lento, che vi aiuterà a prendere decisioni migliori anche quando pensate velocemente.
- ▶ Controllate le vostre risorse.
- ▶ Assumete rischi calcolati nel lungo e nel breve periodo.
- ▶ Quando fate un piano: pensate sempre a un piano B o a un piano C. Non devono necessariamente portarvi allo stesso obiettivo, ma devono mettervi al riparo dalla stagnazione e dal fallimento totale.

Hai appena completato questa unità  
didattica.

*Congratulazioni!*



# BE.CO.M.IN.G

Being in Continuous  
Innovation and Growing

[www.becomingproject.eu](http://www.becomingproject.eu)

Seguici sui social media:



Erasmus+ Programme – Strategic Partnership  
Project n.: 2020-1-DE02-KA202-007507  
Project title: BE.CO.M.IN.G | Being in  
Continuous Innovation and Growing

## Il partenariato

**RegioVision**  
GmbH Schwerin



**C4F**

ilmiofuturo



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

