

PROTOCOLLO P.E.A.C.E.®

5 Strumenti Pratici per la Leadership Consapevole *Estratto dal manuale operativo "Respirando si vive"*

Di Daniela Guzzetti & Christian Valentinotti Fondatori del Metodo People Friendly®



Questo non è un capitolo di un libro, ma uno strumento di lavoro.

Contiene 5 protocolli pratici, estratti dal manuale "Respirando si vive" , da applicare immediatamente per ridurre lo stress e migliorare la comunicazione nel tuo team.

Ogni protocollo (Presenza, Empatia, Ascolto, Comunicazione, Emozione) è progettato per essere usato come una "pillola quotidiana" per allenare la tua consapevolezza e quella del tuo gruppo.

P - PRESENZA INTENZIONALE

Obiettivo: Allenare l'attenzione e ridurre la reattività automatica, soprattutto nei momenti di tensione o decisione.

Pillola pratica: Prima di una riunione, un incontro o una chiamata:

1. Appoggia entrambi i piedi a terra.
2. Inspira profondamente e senti il respiro scendere nella pancia.
3. Nota il contatto del corpo con la sedia o il pavimento.
4. Chiediti: "Con quale energia sto entrando in questo momento?".

Perché funziona: Gli studi di Richard Davidson (University of Wisconsin) dimostrano che bastano 45 secondi di consapevolezza corporea per ridurre il livello di cortisolo e aumentare la connettività tra amigdala e corteccia prefrontale. Questo passaggio riattiva la lucidità e riduce le reazioni impulsive.

E - EMPATIA

Obiettivo: Ampliare la capacità di comprendere e sentire l'altro senza giudicare, creando un clima di fiducia.

Pillola pratica: Durante una conversazione, osserva attentamente il volto dell'altra persona. Sospendi per qualche secondo il bisogno di rispondere o di avere ragione. Domandati: "Cosa sta provando davvero, al di là delle parole?".

Perché funziona: Il neuroscienziato Giacomo Rizzolatti ha scoperto i neuroni specchio, cellule che si attivano sia quando compiamo un gesto sia quando lo osserviamo negli altri. Questo spiega perché l'empatia è biologica: il cervello "sente" l'altro. Quando ci apriamo, il corpo produce ossitocina, l'ormone della connessione e della fiducia.

A - ASCOLTO ATTIVO

Obiettivo: Ridurre i filtri mentali, favorire una comunicazione più autentica e diminuire la reattività emotiva.

Pillola pratica: Nel prossimo dialogo, prova a non interrompere per almeno 90 secondi. Nota cosa accade nel tuo corpo mentre l'altro parla: respiri più forte? ti irrigidisci? ti distrai? Rimani presente, ma in silenzio.

Perché funziona: Le ricerche di Harvard Business Review (2018) mostrano che l'ascolto attivo aumenta la percezione di sicurezza psicologica e riduce del 40% il conflitto relazionale nei team. Il silenzio attento regola l'attività del sistema nervoso e comunica rispetto.

C - COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Obiettivo: Esprimere bisogni, opinioni o limiti in modo chiaro ma gentile, senza aggressività né passività.

Pillola pratica - La formula dei tre passi:

1. **Osservo...** (descrivi il fatto in modo neutro)
2. **Provo...** (nomina l'emozione)
3. **Avrei bisogno di...** (formula la richiesta con rispetto)

Esempio: "Quando interrompi mentre parlo, mi sento frustrato. Avrei bisogno di terminare il pensiero prima di ascoltare la tua opinione."

Perché funziona: La Comunicazione Non Violenta (Marshall Rosenberg) riduce l'attivazione limbica e aumenta la chiarezza cognitiva. Il linguaggio assertivo costruisce rispetto reciproco e allena l'intelligenza emotiva (Goleman, 1995).

E - EMOZIONE CONSAPEVOLE

Obiettivo: Riconoscere e gestire le emozioni senza reprimerle o esserne travolti.

Pillola pratica: Quando senti salire un'emozione intensa, fermati e fai tre respiri profondi. Poi chiediti:

1. Cosa sto davvero provando?
2. Dove la sento nel corpo?
3. Cosa mi sta insegnando questa emozione?

Perché funziona: Il processo di *labeling* emotivo (Lieberman, UCLA, 2007) mostra che dare un nome a un'emozione riduce l'attività dell'amigdala del 30% e aumenta l'autoregolazione. L'emozione non va soppressa, ma accolta come informazione preziosa.

GLI AUTORI

Daniela Guzzetti & Christian Valentinotti – Una coppia nel lavoro e nella vita, abbiamo fatto della nostra passione un lavoro e abbiamo cercato di diffondere quel poco che abbiamo capito di questa vita.

Siamo i fondatori del Metodo People Friendly® e di GVS Consulting, società svizzera specializzata in benessere organizzativo, formazione e consulenza aziendale.

IL PROSSIMO PASSO

Questo protocollo è la base del manuale completo "Respirando si vive" e dell'Accademia People Friendly®.

Hai fatto il primo passo. Sarai il primo a sapere quando apriremo le iscrizioni ai percorsi di certificazione.

Per ora, metti in pratica questi 5 punti.

www.gvsconsulting.ch