

Unità 4: Risorse

Sottounità 4.1: Consapevolezza di sé e autoefficacia

Obiettivi di apprendimento

- Identificare e comprendere i concetti di autoconsapevolezza e autoefficacia.
- Aumentare la nostra autoconsapevolezza e autoefficacia grazie agli strumenti e alle tecniche fornite nella presente sottounità.
- Riflettere sul modo in cui un'azienda da noi creata potrebbe rispondere alle esigenze della società attraverso i principi dell'economia circolare.

Definizione

Questa competenza comprende due aspetti: la consapevolezza di sé e l'autoefficacia. Entrambi sono collegati tra loro e rappresentano un ottimo strumento per lo sviluppo personale e imprenditoriale.

Autoconsapevolezza: si riferisce alla comprensione e alla conoscenza consapevole del proprio carattere e dei propri sentimenti. È la nostra capacità di distinguere chi siamo, i tratti caratteriali che possediamo, i nostri valori e i nostri punti di forza e di debolezza.

Il fatto che questa competenza appaia al primo posto nell'area Risorse è probabilmente dovuto al fatto che può essere considerata una base per il successo personale: siamo la nostra prima e principale risorsa nella vita, e dobbiamo sapere chi siamo, cosa vogliamo essere e creare un percorso per raggiungerlo. Senza consapevolezza di sé è più difficile raggiungere qualsiasi tipo di obiettivo, perché si va avanti senza conoscere appieno il proprio potenziale e gli aspetti che si potrebbero migliorare per raggiungere tali obiettivi.

L'autoconsapevolezza ci aiuta a chiarire i nostri pensieri e le nostre emozioni e a diventare più responsabili del nostro modo di agire. Quando conosciamo noi stessi, possiamo pianificare come migliorare alcuni aspetti del nostro comportamento per raggiungere alcuni obiettivi per noi essenziali. Inoltre, la consapevolezza di sé ha un impatto sulla relazione con noi stessi, ma anche su quella con gli altri. Infatti, possiamo gestire il nostro comportamento e il nostro impatto e la nostra influenza sugli altri.

Autoefficacia: si riferisce alla capacità di credere in noi stessi per raggiungere obiettivi specifici. Autoefficacia significa analizzare noi stessi, determinare ciò che vogliamo essere o fare e trovare il modo per raggiungere il nostro obiettivo nel modo più efficiente.

L'autoefficacia è una competenza su cui si può lavorare una volta raggiunto un certo livello di autoconsapevolezza. Quando cioè conosciamo bene noi stessi e ci poniamo degli obiettivi da raggiungere, l'autoefficacia ci permette di pianificare e organizzare i passi che ci porteranno al successo.

Linee guida di EntreComp

EntreComp ci dà il seguente suggerimento:

"Credere in se stessi e continuare a svilupparsi".

Come?

- Riflettete sulle vostre esigenze, aspirazioni e desideri a breve, medio e lungo termine.
- Identificare e valutare i punti di forza e di debolezza individuali e di gruppo.
- Credete nella vostra capacità di influenzare il corso degli eventi, nonostante l'incertezza, le battute d'arresto e i fallimenti temporanei.

Competenza passo dopo passo

Seguite le vostre aspirazioni.

Quando si punta a creare un'impresa, è necessario riflettere sulle proprie aspirazioni a breve, medio e lungo termine. Scrivete i vostri obiettivi per la vostra attività in tre colonne: tra 1 anno, tra 5 anni e tra 10 anni. Potete indicare una o due aspirazioni principali e 3 obiettivi secondari per ogni termine. Sotto ogni colonna, elencate tutte le necessità (lavoro e risorse) che richiederà.

Identificate i vostri punti di forza e di debolezza.

Sulla base della fase precedente, create un'analisi S.W.O.T per la vostra azienda per raggiungere l'aspirazione a breve termine che avete specificato.

Credete nelle vostre capacità.

Una volta determinata la vostra posizione tra i concorrenti grazie all'analisi S.W.O.T, scrivete una frase che definisca chiaramente la capacità della vostra azienda, ossia ciò che la rende diversa e migliore rispetto ai concorrenti.

Date forma al vostro futuro.

Scrivete un elenco di possibili contrattempi e problemi che possono presentarsi e come li affronterete.

Metodologie e strumenti

1. Come migliorare la consapevolezza di sé?

Molti di noi pensano di essere persone consapevoli di sé, ma la verità è che la maggior parte di noi non lo sono. La consapevolezza di sé è la competenza che sta alla base delle relazioni sociali ed è fondamentale svilupparla per essere migliori. Qualunque sia il vostro progetto personale o professionale, dall'assunzione nell'azienda dei vostri sogni alla creazione di un'attività in proprio, la consapevolezza di sé sarà una competenza essenziale da gestire. Ecco alcuni consigli per aumentare la vostra autoconsapevolezza. Non è difficile da mettere in pratica, tutto ciò di cui avrete bisogno è un po' di implicazione e di costanza:

Scrivere un diario degli eventi/emozioni.

Per qualche settimana, analizzate gli eventi che hanno particolarmente attirato la vostra attenzione e il vostro rapporto con essi, sia esso positivo o negativo. Siate onesti e date un nome concreto alle vostre emozioni. Può essere una cosa difficile da fare quando sono accaduti eventi complicati, ma vi aiuterà molto conoscere le vostre reazioni in caso di contesto o evento negativo. Per esempio, dovevate parlare davanti a un gruppo di persone e vi siete innervositi, quindi alla fine siete stati brevi e non avete spiegato le vostre idee.

Traete le conclusioni su ciò che può influire positivamente e negativamente su di voi e su come potete ridurre l'impatto negativo di alcune situazioni su di voi.

Ponetevi le domande giuste.

In base al vostro diario degli eventi/emozioni, chiedetevi: quali azioni e sentimenti vorrei cambiare? Come potrei evitare...? Oppure: come potrei migliorare...?

Analizzate i vostri punti di forza e di debolezza.

Vedere il secondo strumento sotto "Che cos'è l'analisi S.W.O.T.?"

Chiedete un feedback onesto.

Cercate di capire l'impressione che lasciate agli altri e l'influenza che avete su di loro. Questo esercizio è difficile, perché ogni persona dà la sua opinione soggettiva e dovete assicurarvi di chiedere a persone che cerchino di essere oneste e corrette. Poi, chiedetevi come potreste migliorare alcuni aspetti che non vi piacciono.

Disegnate un piano, passo dopo passo.

Se ci sono dei punti deboli che pensate possano essere deleteri per la vostra evoluzione personale o professionale, tracciate un breve piano con alcune azioni da intraprendere per migliorare questi aspetti. Procedete passo dopo passo e concentratevi sui vostri progressi.

Siate pazienti.

Ogni cambiamento richiede tempo. È fondamentale ricordare che nessuno è perfetto e che alcuni comportamenti o abitudini a lungo termine richiedono tempo per essere modificati. Siate pazienti e gentili con voi stessi se commettete errori o cadute durante il percorso: questo fa parte dell'esperienza di apprendimento.

Che cos'è l'analisi S.W.O.T.?



Applicazione dell'economia circolare

Nell'attività pratica, utilizzeremo 5 delle 7 R dell'economia circolare:

- **Ridurre:** riduzione dell'impronta di carbonio e dei tempi di consegna.
- **Riutilizzare:** Riutilizzare i vecchi abiti invece di buttarli via.
- **Riciclare:** Riciclaggio accurato delle parti che non possono essere rigenerate.
- **Recuperare:** sezione dell'usato nel negozio per promuovere l'uso circolare dei beni ed evitare gli sprechi.
- **Rinnovare:** i vecchi abiti vengono trasformati in fodere e servono per i nuovi vestiti.

Attività pratica: **Analisi S.W.O.T.**

Obiettivo: valutare e comprendere sistematicamente i punti di forza, le debolezze, le opportunità e le minacce di un'azienda, di un'organizzazione o di un progetto.

Materiali: scaricate [qui](#) il modello di analisi S.W.O.T in formato pdf.

Tempo: 30-45 minuti

Metodologia:

1. Tenete presente che l'autoconsapevolezza e l'autoefficacia sono un processo di apprendimento che dura tutta la vita, e le attività che vi proponiamo sono un calcio d'inizio per iniziare a lavorarci.

Se avete un'idea di azienda che vorreste creare, iniziate a scrivere i punti di forza che pensate abbia la vostra azienda. Poi, concentratevi sui punti deboli che potrebbe avere. Si tratta di un'analisi interna molto importante, perché vi permetterà di capire meglio se avete un punto debole su cui dovrete lavorare o adottare misure e azioni per affrontarlo.

Se non avete un'idea per la creazione di un'impresa, potete utilizzare lo strumento SWOT per voi stessi. È un buon strumento per sviluppare l'autoconsapevolezza. Dovete innanzitutto scrivere su un foglio qual è il vostro obiettivo principale nella vita (potete anche scriverne 2 o 3). Poi, elencate i vostri punti di forza e di debolezza. Cercate di essere il più onesti possibile, perché questo è il modo migliore per identificare i vostri punti deboli e lavorare su di essi per raggiungere il vostro obiettivo.

Ad esempio, se si vuole aprire un negozio di abbigliamento per skateboarder, si può scrivere quanto segue:

Punti di forza:

- Ho un design speciale che rende i vestiti molto belli.
- È prodotto localmente con tessuti di buona qualità.
- Ho il know-how e i materiali.
- Grazie alla fornitura locale di tessuti, la consegna è rapida e riduce i costi e l'impronta di carbonio.

- Proponiamo una "Greencard footprint". Il concetto è che le persone possono restituire i loro abiti usati in cambio di pochi euro regalati sulla carta del negozio. Gli abiti usati vengono riutilizzati e rigenerati per produrre fodere per giacche e cappotti.
- Nel negozio abbiamo una sezione dedicata all'usato. Possiamo acquistare e rivendere abiti usati ancora in buone condizioni.

Punti di debolezza:

- I miei prodotti sono un po' più costosi perché sono prodotti localmente e utilizzano risorse locali.
- Il mio negozio si trova in una strada poco trafficata.
- Non ho abbastanza tempo e conoscenze da investire nei social network per raggiungere i miei clienti target.
- Il mio marchio è sconosciuto e devo farmi una reputazione.
- Non ho una tesoreria e posso permettermi solo uno stock molto limitato.
- Ho molti progetti, ma non sono sicuro dei costi di produzione di ciascuno di essi.

2. Su questa base, potreste lavorare per limitare l'impatto di questi punti deboli. Ad esempio, se il vostro negozio si trova in una strada dove non ci sono molti passanti, dovrete dare loro un motivo per venire nel vostro negozio. Potreste decidere di sviluppare la pubblicità sui social media, fare una campagna di comunicazione importante e creare un sito web attraente. Se non disponete di una tesoreria, avete uno stock limitato e non siete sicuri dei costi di produzione per ogni capo di abbigliamento, allora fate un'indagine di mercato per capire quali sono i capi più richiesti e concentratevi sulla produzione di una varietà limitata di capi fino a quando le vendite non aumenteranno e avrete più liquidità per introdurre di nuovi.

Tutte le aziende hanno dei punti deboli, ma a volte la combinazione di diversi può essere determinante per la loro sopravvivenza. È possibile lavorare su questi aspetti prima di avviare l'attività e cercare di ridurli in precedenza (formazione sui social media, campagne di finanziamento, ecc.)

3. Il passo successivo è quello di lavorare sulle opportunità e sulle minacce. Questi aspetti si riferiscono ai fattori esterni che influenzano la redditività dell'azienda. Ad esempio, potreste avere molti punti di forza ma rendervi conto che i concorrenti hanno altri punti di forza che potrebbero rovinare i vostri sforzi.

Continuiamo con lo stesso esempio:

Opportunità:

- Nella mia città non ci sono negozi di abbigliamento per skateboarder. Tutte le vendite sono online.
- In città ci sono molti skatepark, pieni di skateboarder.
- Le aziende di abbigliamento da skateboard online sono piuttosto costose, quindi propongo un prodotto più economico con una qualità simile o superiore.
- Tra sei mesi ci sarà un evento per skateboarder, potrei sponsorizzarlo.

Minacce:

- Il mio marchio è sconosciuto, mentre i marchi online sono molto famosi e dispongono di una rete di social media sviluppata.
- I marchi online potrebbero decidere di aprire un negozio fisico o di adottare una politica di prezzi molto aggressiva.
- L'inflazione è in aumento, aumentando i costi di produzione e riducendo i consumi delle famiglie.
- Contesto economico e finanziario globale teso a causa dei conflitti armati e della post-pandemia.
- Una volta completato il modello di analisi S.W.O.T, traete le conclusioni che vi aiuteranno a stabilire le priorità su cui lavorare.

Spunti di riflessione

L'obiettivo di un'analisi SWOT è quello di informare il pensiero e l'azione strategica, aiutando le organizzazioni a fare scelte informate che massimizzino le loro possibilità di successo e di resilienza in un ambiente dinamico.

Per quanto riguarda voi, avete mai pensato che questo metodo può aiutare le vostre possibilità di successo personale e professionale?

Proposte di materiali didattici

Il potere dell'autosufficienza: <https://blog.cambridge.es/poder-la-autoeficacia-cap-1/>