

PROFESSIONI

Il “*modeling*”

di Laura Maestri

La **programmazione neurolinguistica** è la neuroscienza che si fonda sullo studio del **linguaggio** e dell'influenza che esso ha sul comportamento umano.

Uno dei presupposti fondamentali è denominato “*modeling*”.

Di cosa si tratta? Si parte da un concetto basilare, universalmente riconosciuto come vero: se qualcuno può fare qualcosa, chiunque altro può prenderlo a **modello**.

Il *modeling* suggerisce esattamente questa pratica: prendere a modello chi ha avuto successo in un **obiettivo equivalente** a quello che si vuole raggiungere.

Quando ci si prefigge una meta e non si è certi del percorso da seguire per conquistarla, il suggerimento è quello di osservare chi l'ha già guadagnata e studiarne con attenzione la **strategia** grazie a cui l'ha conseguita.

L'**obiettivo** potrebbe essere lungimirante, come scalare la vetta del Monte Bianco, oppure più convenzionale: come fa il collega ad alzarsi tutte le mattine alle 6.30, fare *jogging* per un'ora, e dopo la doccia essere in piena forma, pronto per una giornata di lavoro intenso?

Quando si è motivati a fare qualcosa, ma non si trova la modalità per applicarsi concretamente all'azione, può essere funzionale **seguire l'esempio** e ripercorrere le **tattiche** di chi ha già tagliato il traguardo (oppure lo raggiunge costantemente).

Si può anche osare di più e porre la **domanda** alla persona in questione: “*come fai a...?*” perché è proprio questo che ci interessa: non il perché, bensì il **come**.

Ognuno di noi potrebbe avere motivi diversi per voler concretizzare un proposito (si fa *jogging* per mantenere in buona salute l'apparato cardiovascolare, per allenarsi in funzione di una gara, per perdere peso, oppure per scaricare la troppa adrenalina accumulata in ufficio), e noi conosciamo bene quali siano le nostre personali leve motivazionali. Non ci interessa quindi il perché la persona abbia deciso di arrivare allo scopo, ma **come lo raggiunga** sì.

Questa dinamica, quando utilizzata in modo funzionale, diventa una **risorsa** accessibile e a propria disposizione, a cui attingere ogni volta che si decide di migliorare la propria qualità di vita.

Anche le situazioni **più ordinarie** possono trarre vantaggio dal *modeling*: come fa la mia collega a portarsi nei viaggi di lavoro un bagaglio così ridotto ed essere sempre perfetta in qualsiasi occasione, mentre io mi trascino sempre una valigia immensa e non ho mai il capo giusto da indossare?

Per approfondire gli aspetti della comunicazione vi raccomandiamo il seguente seminario di specializzazione:



Seminario di specializzazione

COMUNICARE PIÙ EFFICACEMENTE ▶▶

Bologna Verona Milano Roma