



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

FLESSIBILITÀ COGNITIVA

FLESSIBILITÀ MODULO DI FORMAZIONE



euro
pass



SKILL
CONSULTING
up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Tavola dei contenuti

01

Introduzione

02

Il modulo nell'ambiente professionale

03

Impatti riconosciuti attraverso stereotipi di genere

04

Buone pratiche e suggerimenti

05

Conclusioni

1. Introduzione



Le abilità di flessibilità sono un concetto emerso dallo studio e dalla comprensione del comportamento umano in vari campi. Il concetto si allinea a teorie e concetti più ampi come adattabilità, resilienza, mentalità di crescita e flessibilità cognitiva. L'abilità si riferisce alla capacità di adattarsi, regolarsi e rispondere efficacemente a circostanze, situazioni e richieste mutevoli. Comprende varie abilità cognitive, emotive e interpersonali che consentono agli individui di navigare e prosperare in un mondo dinamico e complesso. Queste abilità non sono limitate a un'area specifica, ma possono essere applicate alle relazioni personali, al lavoro, al processo decisionale, alla risoluzione dei problemi e a vari altri aspetti della vita.

Come già detto, la flessibilità cognitiva è un aspetto specifico della flessibilità che si riferisce alla capacità mentale di passare da un compito all'altro, da un pensiero all'altro o da una strategia all'altra in risposta a richieste o stimoli mutevoli. Comporta la capacità di adattare il proprio pensiero e il proprio comportamento per risolvere problemi, gestire nuove situazioni ed elaborare informazioni da più prospettive. Alcune caratteristiche della flessibilità cognitiva sono:

- Incoraggiare la creatività, in quanto la generazione di nuove idee, connessioni e possibilità consente agli individui di pensare fuori dagli schemi e di esplorare soluzioni non convenzionali.
- Favorire l'adattamento per sostenere un apprendimento efficace e la qualità di sapersi adattare a nuove informazioni o situazioni.
- L'agilità mentale implica un'elaborazione mentale rapida ed efficiente, che consente agli individui di adattare rapidamente il loro pensiero e il loro comportamento quando si presentano nuove informazioni o circostanze.
- Il problem-solving svolge un ruolo cruciale nel considerare strategie e approcci diversi. Aiuta a superare la rigidità mentale e a trovare soluzioni efficaci a problemi complessi.
- Lo spostamento dell'attenzione permette di spostare l'attenzione tra compiti, concetti o stimoli diversi.
- Il cambio di prospettiva permette di considerare più punti di vista.

È possibile migliorare la flessibilità cognitiva attraverso una serie di strategie, tra cui l'impegno in attività che mettono in discussione gli schemi di pensiero tradizionali, l'apprendimento e l'esplorazione di nuovi argomenti o prospettive, l'esposizione a esperienze diverse, la pratica della mindfulness e l'autoriflessione.

2. Il modulo nell'ambiente professionale



Un elevato quoziente di intelligenza (QI) è spesso considerato una componente importante del successo, in particolare nei campi della scienza, della tecnologia e dell'innovazione. Nel libro "Intelligenza emotiva - Perché può contare più del QI", l'autore, D. Goleman, si concentra sul fatto che l'intelligenza emotiva, piuttosto che il QI, può essere un fattore determinante nella vita delle persone. Il fatto è che alcuni dei più grandi successi umani sono in gran parte dovuti a qualità creative, immaginative, curiose ed empatiche. Molte di queste caratteristiche sono incorporate in quella che gli scienziati chiamano "flessibilità cognitiva", definita come un'abilità che ci permette di passare da un concetto all'altro o di adattare il comportamento per raggiungere gli obiettivi in un ambiente nuovo o mutevole.

Nel suo libro "Mindset: The Attitude for Success", l'autrice Carol S. Dweck offre strategie per esplorare il proprio potenziale attraverso un cambiamento nel modo di affrontare le situazioni, cioè un cambiamento di mentalità. La flessibilità cognitiva ci permette di capire quando qualcosa non funziona e di apportare i cambiamenti necessari per raggiungere il successo. In questo senso, le persone flessibili si adattano all'evento inatteso e cercano di trovare una soluzione.

Nel frenetico mondo degli affari di oggi, l'ambiguità e l'incertezza sono comuni, ma la flessibilità cognitiva può aiutare le donne professioniste a prosperare in questi ambienti, trovandosi a proprio agio con l'ambiguità, pensando in modo autonomo e adattando i propri approcci quando emergono nuove informazioni. È un'abilità preziosa che consente alle donne professioniste di apprezzare e rispettare prospettive diverse e di lavorare efficacemente in team eterogenei, il che è essenziale per una **leadership efficace**.



Secondo D. Goleman, i leader di successo non si limitano a un solo stile di leadership, ma conoscono bene più stili e sanno quando alternarli a seconda delle circostanze. Le donne che possiedono flessibilità cognitiva sono in grado di adattare i loro stili di leadership a situazioni diverse, di ispirare e influenzare gli altri e di navigare in dinamiche organizzative complesse.

3. Impatti riconosciuti attraverso gli stereotipi di genere



Il pensiero cognitivo o flessibile è legato alla creatività e favorisce le competenze personali e il benessere generale. Può anche aiutare a proteggere da diversi pregiudizi, come il pregiudizio di accettazione, il che significa che le persone cognitivamente flessibili sono maggiormente in grado di riconoscere eventuali fallimenti in se stesse e di utilizzare strategie per superarli. Questa abilità è anche associata a una maggiore resilienza agli eventi negativi della vita e a una migliore qualità della vita. Può essere utile anche per la cognizione emotiva e sociale, perché gli studi hanno dimostrato che la flessibilità cognitiva ha un forte legame con la capacità di comprendere le emozioni, i pensieri e le intenzioni degli altri.

Nell'ambiente professionale, la flessibilità cognitiva può offrire diversi vantaggi alle donne professioniste, come la risoluzione efficace dei problemi, l'adattabilità a contesti mutevoli, la collaborazione, la resilienza, la creatività e l'innovazione, lo sviluppo della leadership e l'avanzamento. Tuttavia, è bene sottolineare che le donne possono trovarsi ad affrontare sfide e pregiudizi unici sul posto di lavoro che possono avere un impatto sulle loro esperienze e opportunità professionali. Queste sfide possono includere stereotipi di genere, pregiudizi inconsci, accesso limitato alle posizioni di leadership e culture lavorative che non supportano pienamente la loro crescita e il loro sviluppo.



Nonostante queste sfide, le donne hanno costantemente dimostrato le loro capacità in vari campi professionali, mostrando alti livelli di flessibilità cognitiva e contribuendo al successo organizzativo.

Gli sforzi per favorire l'uguaglianza di genere sul posto di lavoro, come la promozione della diversità e dell'inclusione, l'offerta di pari opportunità di crescita e avanzamento e l'eliminazione di pregiudizi e barriere, sono fondamentali per garantire che le donne possano utilizzare appieno la loro flessibilità cognitiva e altre abilità nell'ambiente professionale.

4. Buone pratiche e suggerimenti



Incorporando queste pratiche, potete migliorare la vostra flessibilità cognitiva e posizionarvi per il successo in un ambiente di lavoro complesso e in rapida evoluzione. Di seguito sono riportate alcune buone pratiche e consigli per migliorare la flessibilità cognitiva in ambito professionale:

- **Esercizi di flessibilità cognitiva:** Impegnarsi in attività che mirano specificamente alla flessibilità cognitiva, come puzzle, rompicapo o esercizi di mind-mapping. Queste attività possono aiutare a rafforzare la capacità di passare da un compito all'altro, da una prospettiva all'altra e da una strategia di risoluzione dei problemi. Il processo di flessibilità mentale o flessibilità cognitiva può essere accuratamente valutato e misurato attraverso una valutazione neuropsicologica completa. I test standardizzati offerti da CogniFit consentono di valutare in modo affidabile e computerizzato un'ampia gamma di abilità cognitive, tra cui la flessibilità mentale o cognitiva.
- **Mindfulness:** Coltivare le pratiche di mindfulness per aumentare la consapevolezza di sé e migliorare la flessibilità cognitiva. La mindfulness può aiutare a diventare più presenti, a osservare i propri pensieri senza giudicare e a rispondere alle situazioni con maggiore adattabilità e chiarezza. Il blog presentato nel codice QR contiene una varietà di contenuti, tra cui articoli informativi sui benefici della mindfulness, consigli pratici per coltivare la mindfulness, guide alla meditazione, interviste con i principali praticanti e molto altro ancora!
- **Mentalità di crescita:** Coltivare una mentalità di crescita, ovvero la convinzione che le capacità e l'intelligenza possano essere sviluppate attraverso l'impegno e la pratica. Accogliere le sfide, considerare i fallimenti come opportunità di crescita e adottare la mentalità dell'"imparare dalle battute d'arresto". Il Mindset Kit è una serie gratuita di lezioni e pratiche online progettate per aiutarvi a insegnare e promuovere le convinzioni adattive sull'apprendimento.



5. Conclusioni

Le donne professioniste devono esercitare la loro flessibilità cognitiva per far fronte ad ambienti di lavoro complessi, adattarsi ai cambiamenti e sfruttare le nuove opportunità, in quanto possono essere meglio equipaggiate per affrontare le sfide ed eccellere nella loro carriera. La flessibilità cognitiva può essere influenzata dalle norme di genere e dalle aspettative sociali, in quanto i ruoli tradizionali di genere e le aspettative sociali possono porre richieste diverse alle donne, ma il superamento di queste barriere sociali e l'adozione di una mentalità di crescita è un elemento chiave che fornisce loro maggiori strumenti e opportunità per sviluppare e migliorare la propria carriera e il proprio benessere.

Le donne professioniste provenienti da contesti diversi potrebbero apportare prospettive e abilità cognitive uniche, tra cui la flessibilità cognitiva, che può contribuire all'innovazione e alla risoluzione dei problemi all'interno dei team. È stato dimostrato che le pratiche di mindfulness, come la meditazione e l'autoriflessione, migliorano la flessibilità cognitiva e le donne possono trarre beneficio dall'incorporazione della mindfulness nella loro routine quotidiana, in quanto può contribuire a ridurre lo stress, aumentare la consapevolezza di sé e migliorare le capacità cognitive.



La flessibilità cognitiva non è un tratto fisso e può essere sviluppata e rafforzata nel tempo. Per migliorare la flessibilità cognitiva e l'adattabilità in un ambiente di lavoro in continua evoluzione, le donne professioniste dovrebbero dare priorità all'apprendimento continuo, alla ricerca di nuove sfide e all'acquisizione di nuove competenze.

Impegnandosi in un lavoro collaborativo e costruendo reti professionali diversificate, la flessibilità cognitiva può essere migliorata perché l'interazione con persone di diversa provenienza e prospettiva aumenta l'adattabilità cognitiva, espande i modelli di pensiero e incoraggia la risoluzione di problemi innovativi. Una serie di misure può contribuire ad aumentare la flessibilità cognitiva delle donne professioniste, tra cui il superamento delle barriere sociali, la promozione della diversità, la pratica della mindfulness, l'adozione dell'apprendimento continuo e la promozione di ambienti collaborativi.

Bibliografía



- Dweck, C. (2017). Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential.
- Goleman, D. (1998). 'What Makes a Leader?' Harvard Business Review, November-December 1998.
- Jacquelyn, B., Langley, C., & Leong, V. (2021). Qué es la "flexibilidad cognitiva" y por qué es clave para el aprendizaje y la creatividad. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57596474>
- Cote, C. (2022). Growth mindset vs. Fixed Mindset: What is the difference? Harvard Business School Online. <https://online.hbs.edu/blog/post/growth-mindset-vs-fixed-mindset>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.
- The Conversation. (2021). IQ tests can't measure it, but 'cognitive flexibility' is key to learning and creativity. <https://theconversation.com/iq-tests-cant-measure-it-but-cognitive-flexibility-is-key-to-learning-and-creativity-163284>
- Suarez Rivas, J. (2019). Liderazgo: el poder de la inteligencia emocional según el modelo Goleman Woman Essentia. <https://www.womanessentia.com/del-presente-al-futuro/aprendemos/liderazgo-modelo-goleman/>
- Yañez, J. L., & Rodriguez, A. (2020). El liderazgo emocional según Daniel Goleman. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-liderazgo-emocional-segun-daniel-goleman/>

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione [comunicazione] e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Autori

© Maggio 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Questa pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Caratterizzazione, condividere con lo stesso termine



tu sei libero di:

Condividere — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato per qualsiasi fine, anche commerciale.

Modificare — remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere per qualsiasi fine, anche commerciale.

Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:

Attribuzione — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.

Stessa Licenza — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.