

« La potenza delle  
abitudini nello  
sviluppo dell'auto  
leadership »

Raise together

## Sabrina Capraro

Talent and Performance Advisor

Executive Business Coach

Certified NLP Practitioner accredited by INLPTA

Female Empowerment Coaching & Training  
Program



Contact Number:

+39 348 49 14 534

Email: [sabrina.capraro@outlook.it](mailto:sabrina.capraro@outlook.it)



Bright performance for glowing people

**beYOU**



# beYOU

Bright performance for glowing people



Il mio benvenuto

**Auto-leadership =  
consapevolezza di sé**



Abitudini

```
graph TD; A[Abitudini] --> B[Auto-leadership]; B --> C[leadership]
```

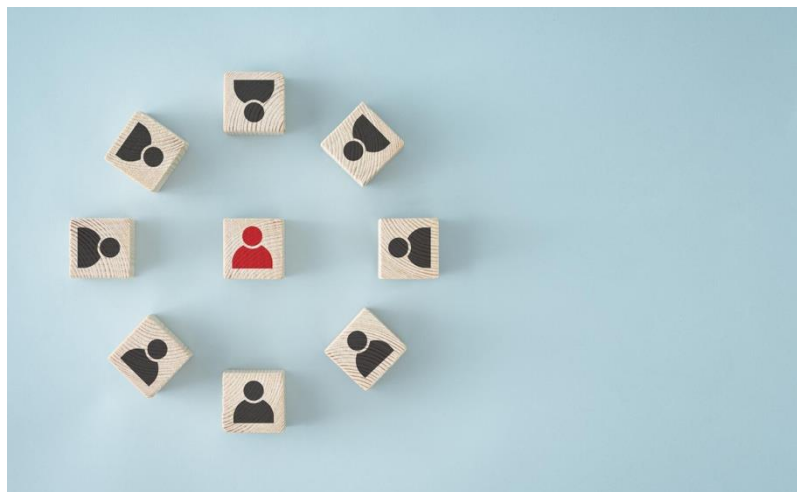
The image features a vertical flowchart on the right side of a blue background. It consists of three rounded rectangular boxes stacked vertically, each containing a term. The top box is teal and contains the word 'Abitudini'. A light blue downward-pointing arrow connects the bottom of this box to the top of the middle box. The middle box is a darker teal and contains the words 'Auto-leadership'. Another light blue downward-pointing arrow connects the bottom of the middle box to the top of the bottom box. The bottom box is a greenish-teal and contains the word 'leadership'. The background is a solid blue color on the left and a light gray color on the right.

Auto-leadership

leadership

## Autoleadership e abitudini

1. L'auto-leadership si costruisce ogni giorno attraverso le nostre scelte e i nostri comportamenti ripetuti
2. Le abitudini rappresentano il modo più concreto con cui traduciamo intenzioni e valori in azione.
3. Coltivare abitudini funzionali (come la cura di sé, la disciplina, il focus o l'ascolto) significa allenare la capacità di guidarsi, anche nei momenti di complessità.
4. Non è un atto occasionale, ma un processo continuo: piccoli gesti ripetuti creano coerenza, e la coerenza costruisce autorevolezza.



# Cos'è l'auto-leadership

L'autoleadership significa guidare se stessi con consapevolezza e responsabilità per raggiungere i propri obiettivi.

## Importanza dell'autodisciplina

L'autodisciplina è essenziale per mantenere la motivazione e migliorare continuamente le proprie capacità.

## Crescita personale e professionale

L'auto-leadership è la base per la crescita personale e l'efficacia nel lavoro e nella vita.

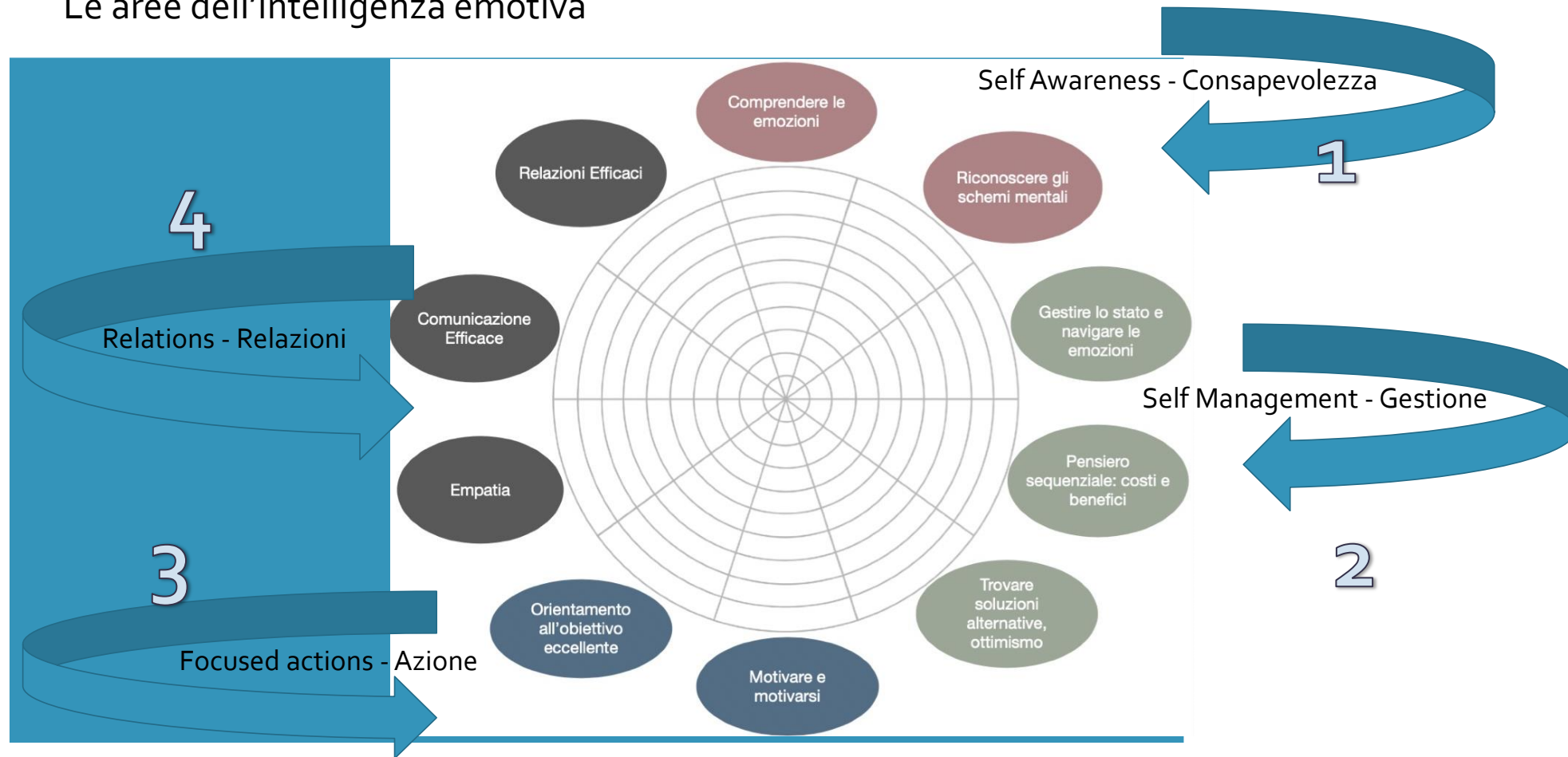
- ❑ La nostra autoconsapevolezza
- ❑ Il nostro autocontrollo
- ❑ Come ci prendiamo cura di noi stessi
- ❑ La nostra autodisciplina
- ❑ La nostra autostima
- ❑ La nostra storia personale


Il nostro sè è l'unica cosa sulla quale noi stessi abbiamo un controllo diretto.

## Cosa non posso controllare:



# Le aree dell'intelligenza emotiva



- 
- ✓ L'**auto-leadership** ci permette di conoscersi;
  - ✓ la **cura di sé** ci permette di sostenerci;
  - ✓ la **leadership** ci permette di guidare;

# Elementi chiave dell'auto-leadership

## Consapevolezza di sé

La consapevolezza di sé è fondamentale per riconoscere i propri punti di forza e aree di miglioramento.

## Gestione delle emozioni

Controllare e gestire le emozioni favorisce decisioni equilibrate e relazioni positive.

## Motivazione interna

La motivazione interna spinge all'azione e al perseguimento di obiettivi significativi.

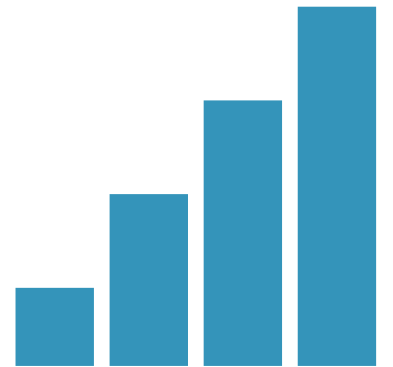
## Definizione di obiettivi

Stabilire obiettivi chiari permette una direzione precisa e misurabile nel percorso personale.

## Assunzione di responsabilità

Prendere responsabilità delle proprie azioni è essenziale per una leadership efficace.

Performance =  
(Potenziale – Interferenze) \* Autoleadership



- ❑ Potenziale = ciò che hai: competenze, talento, risorse abitudini funzionali
- ❑ Interferenze = ciò che ti frena: stress, schemi mentali, bias, abitudini disfunzionali

**Cosa sta davvero frenando oggi la tua performance?**

È la mancanza di potenziale... o sono le interferenze che ti bloccano?

## Le abitudini dove stanno ?

- Un'abitudine è potenziale se ti serve
- Un'abitudine è interferenza se ti comanda

## Esempio: controllare mail

1. Potenziale : 2 volte al giorno, decidi tu
2. Interferenza : ogni notifica, decide lei

## Cosa sono le abitudini ?

**Le abitudini** sono quelle risposte comportamentali automatiche ad uno stimolo, sviluppate attraverso la ripetizione del comportamento in contesti coerenti tra loro (Lally e Gardner, 2013)

La maggior parte delle scelte che compiamo ogni giorno non sono frutto di riflessioni consapevoli, bensì di abitudini. E benché, singolarmente, non abbiano grande significato, nel loro complesso le abitudini influenzano enormemente:

1. la nostra salute,
2. il nostro lavoro,
3. la nostra situazione economica,
4. la nostra felicità.

La buona notizia è che le abitudini non sono un destino.

Si possono:

1. ignorare,
2. cambiare,
3. sostituire
4. mantenere.

Le abitudini hanno una funzione utile ? Si

1. Risparmio energie
2. Automatismo
3. Sicurezza

La **comprensione** del funzionamento delle **abitudini** può essere d'aiuto nella promozione del **benessere** individuale, andando a stabilire o consolidare comportamenti funzionali ed interrompendo o modificando comportamenti maladattivi.

Alla fine degli anni '90, alcuni ricercatori del Massachusetts Institute of Technology (MIT), hanno analizzato i meccanismi neurologici alla base delle **abitudini** e hanno concettualizzato

il **Habit loop**, o ciclo dell'**abitudine** ( che spiega la strutturazione di un'**azione abitudinaria**).

1. il **segnale**, una particolare condizione, esterna o interna, che attiva il nostro “**pilota automatico**”.

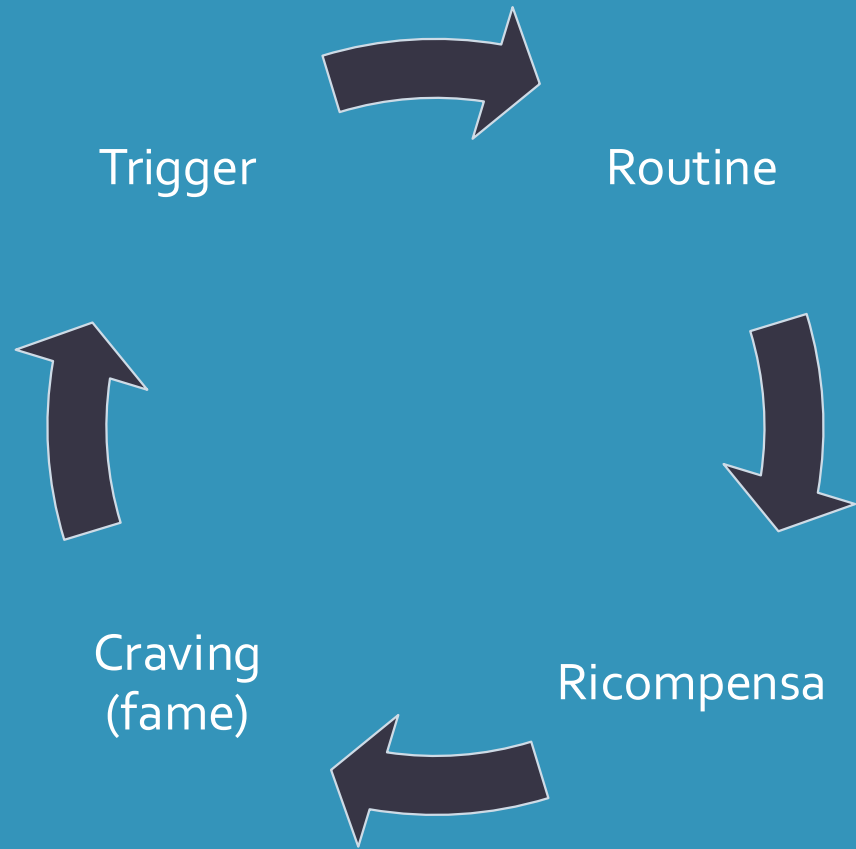
- Per identificare al meglio un segnale, ne sono state identificati cinque importanti aspetti: il luogo in cui ci troviamo, l’ora del giorno, il nostro stato emotivo, le persone con cui siamo, le azioni precedenti appena compiute;

2. la **routine**, il comportamento automatico vero e proprio, che si verifica dopo il segnale. La routine può essere :

- fisica (azioni),
- mentale (pensieri) o
- emotiva (risposta emozionale);

3. la **gratificazione**, la reazione biochimica che consegue al comportamento e che lo rinforza. Una gratificazione può essere

- ❑ esterna,
- ❑ ma anche interna (provare piacere o evitare una sensazione sgradevole)



Il "**loop dell'abitudine**" (Habit Loop) è un modello semplice e potente, reso celebre da Charles Duhigg nel libro "The Power of Habit". Questo ciclo spiega come si formano e si mantengono le abitudini, ed è composto da tre elementi fondamentali:

## 1. Segnale (Trigger)

È lo stimolo che avvia il comportamento automatico. E' l'input . Può essere un luogo, un momento della giornata, uno stato emotivo, la presenza di certe persone o un'azione precedente. Il segnale attiva il "pilota automatico" del cervello.

## 2. Routine

È il comportamento vero e proprio, la risposta automatica che segue il segnale. La routine può essere fisica (un'azione), mentale (un pensiero) o emotiva (una reazione).

### 3. Gratificazione (Reward)

È la ricompensa che il cervello riceve dopo aver eseguito la routine. Può essere esterna (un risultato concreto) o interna (piacere, sollievo, evitare una sensazione sgradevole). La gratificazione rafforza il comportamento, rendendo più probabile che venga ripetuto in futuro. . Chiude il loop e dice al cervello «ricordatelo»

### 3. Craving.

E' la fame. Dopo ripetizioni il cervello desidera la ricompensa appena vede il trigger. E' qui che nasce l'automatismo.

Il modello **B=MAP** di **BJ Fogg** spiega che un comportamento nasce quando motivazione, abilità e stimolo si incontrano nello stesso momento. Per cambiare abitudini, basta agire su uno di questi tre fattori.”

Il modello di BJ Fogg sull'abitudine si riassume con la formula:

**B = MAP**

- ❑ **B** = Behavior (Comportamento)
- ❑ **M** = Motivation (Motivazione)
- ❑ **A** = Ability (Abilità)
- ❑ **P** = Prompt (Stimolo/Segnale)

Un comportamento si verifica quando una persona ha abbastanza motivazione, la capacità di compiere l'azione e riceve uno stimolo che lo attiva.

Se manca uno di questi tre elementi, il comportamento non si manifesta.

## Applicazione pratica del modello B=MAP

Per cambiare un'abitudine, secondo BJ Fogg, bisogna agire su uno dei tre elementi che compongono la formula:

### **B = MAP**

- Motivation (Motivazione):** Quanto desideri davvero compiere il nuovo comportamento?
- Ability (Abilità):** Quanto è facile per te compiere il nuovo comportamento?
- Prompt (Stimolo/Segnale):** Qual è il segnale che ti ricorda di farlo?

## Passi pratici:

- 1. Scegli una nuova abitudine** che vuoi adottare (es. bere più acqua).
- 2. Rendi il comportamento facile:** semplifica l'azione, ad esempio tieni una bottiglia d'acqua sulla scrivania (Ability).
- 3. Trova un segnale efficace:** collega la nuova abitudine a un momento preciso della giornata, come dopo il caffè (Prompt).
- 4. Aumenta la motivazione:** ricorda a te stesso i benefici (Motivation), come sentirti più energico.

## Esempio concreto:

Vuoi iniziare a fare stretching ogni mattina.

- **Motivation:** Ti motiva il benessere fisico.
- **Ability:** Prepara un tappetino vicino al letto.
- **Prompt:** Appena ti alzi, vedi il tappetino e ti ricordi di fare stretching.

**Se uno dei tre elementi manca, il comportamento non si manifesta.**

Puoi lavorare su quello più debole:

- Se manca la motivazione, cerca motivazioni personali.
- Se manca l'abilità, semplifica il comportamento.
- Se manca il prompt, crea un segnale visibile.

## Perché le abitudini sviluppano l'autoleadership?

- ❑ Rendono **stabili** i comportamenti, anche sotto pressione
- ❑ Trasformano le intenzioni in **azioni concrete**
- ❑ Rafforzano **disciplina e responsabilità personale**
- ❑ Creano **coerenza** tra ciò che penso, dico e faccio
- ❑ Generano **fiducia in sé**, base della leadership



## In sintesi

l'autoleadership non nasce da grandi azioni, ma da **piccole abitudini** ripetute con consapevolezza.



## Il ruolo delle leve motivazionali| LUXXPFILE

Perché alcune abitudini sono facili da mantenere mentre altre sembrano una lotta continua? La risposta sta nelle nostre leve motivazionali: ciò che ci spinge ad agire, ciò che ci dà energia e senso di soddisfazione.

## I ruolo delle leve motivazionali

Conoscere le proprie motivazioni profonde permette di:

- ❑ **Scegliere abitudini allineate ai propri valori:** Quando una nuova abitudine risponde a una leva motivazionale autentica, diventa più naturale e sostenibile nel tempo.
- ❑ **Riconoscere e superare le interferenze:** Sapere cosa ci motiva aiuta a individuare le abitudini disfunzionali che ci frenano e a sostituirle con comportamenti più funzionali.
- ❑ **Rafforzare l'autoleadership:** La consapevolezza delle proprie leve motivazionali rende più efficace la gestione di sé,

## LUXXprofile: uno strumento pratico

Il LUXXprofile è uno **strumento** scientifico che permette di mappare le proprie leve motivazionali in modo chiaro e personalizzato.

Offrendo l'opportunità di ricevere un assessment su due fattori motivazionali, puoi iniziare a scoprire quali sono le tue spinte interiori più forti e come queste influenzano le tue abitudini quotidiane

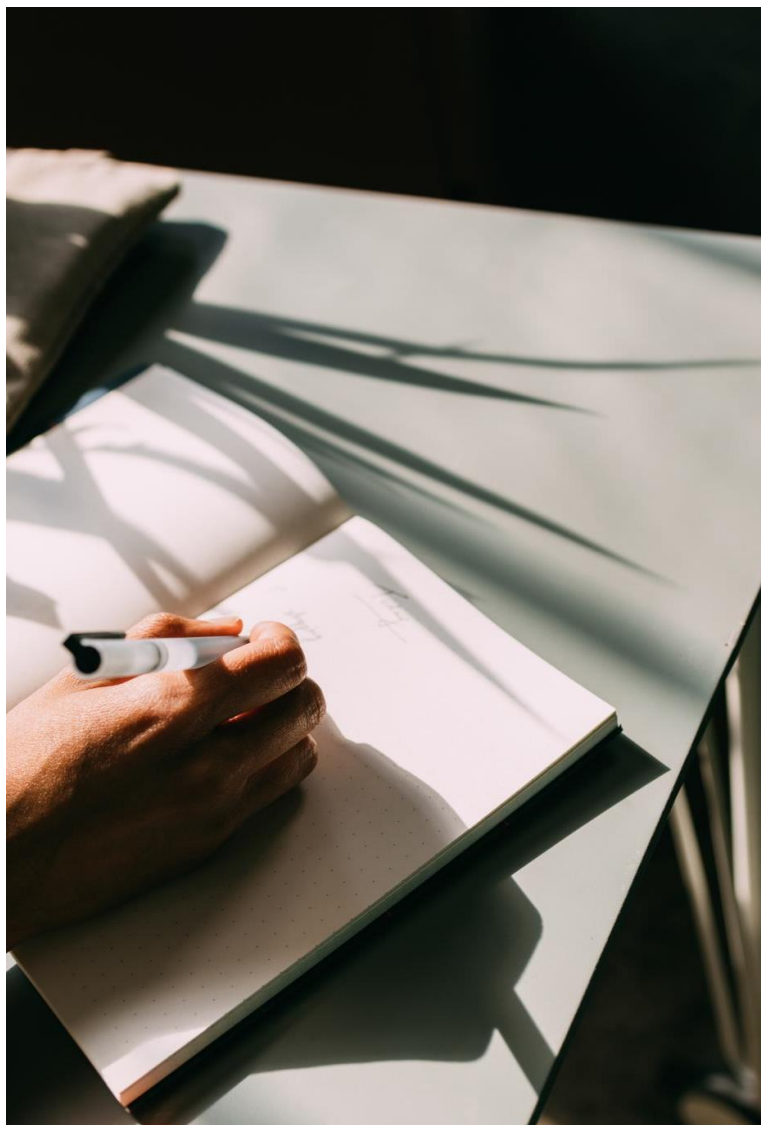
## Perché cogliere questa opportunità?

- ❑ **Sviluppo di abitudini funzionali:** Sapere cosa ti motiva davvero ti aiuta a costruire abitudini che ti sostengono, invece di ostacolarti.
- ❑ **Crescita personale e professionale:** L'autoleadership si rafforza quando agisci in coerenza con le tue motivazioni profonde.
- ❑ **Maggiore benessere e soddisfazione:** Le abitudini allineate alle tue leve motivazionali generano energia positiva e risultati duraturi.

# Auto- consapevolezza e riflessione personale

## AUTOCONSAPEVOLEZZA

- L'auto-consapevolezza implica il riconoscimento dei propri pensieri, emozioni e comportamenti in modo conscio e riflessivo.
- Capire cosa si prova, quando e perché. Significa notare i propri trigger (situazioni che attivano reazioni automatiche) e distinguerli dai fatti. Leader è di fatto chi riconosce le proprie emozioni e sa scegliere liberamente come comportarsi: non reagisce “di pancia” ma risponde con intenzione, perché la consapevolezza guida scelte più lucide sotto pressione;



Gli strumenti per evocare  
l'autoconsapevolezza e saperla sviluppare :

1. la riflessione personale
2. l'auto-osservazione e l'ascolto attivo delle proprie emozioni e reazioni;
3. Il confronto chiedendo feedback costruttivi da parte di persone fidate (esercizi di aula; finestra di Johari)
4. Diario personale / trigger
5. Strumenti di autovalutazione (le ruote del coaching/autovalutazione delle 4 aree di IE)
5. Percorso di coaching one-to-one