

Workbook

Le 5 dinamiche di invisibilità che bloccano la tua carriera

(Materiale di accompagnamento al webinar del 23 ottobre 2025)

Dott.ssa Simona Pera

Psicologa e Career Counselor, iscritta all'albo della Regione Toscana n. 11058

Introduzione

Ti è mai successo di sentirti **trasparente** al lavoro, nonostante il tuo impegno e le tue competenze?

Questo workbook nasce, alla luce del Webinar del 23 ottobre us, per aiutarti a riflettere in modo concreto sui **meccanismi di invisibilità** che possono bloccare la tua carriera.

All'interno troverai **3 esercizi guidati**:

1. Una mappa delle tue dinamiche di invisibilità.
2. Uno sguardo alle radici familiari che influenzano il tuo modo di stare nel lavoro.
3. Un primo passo pratico sul CV o sul colloquio, per trasformare la consapevolezza in azione.

Prenditi tempo, scrivi con calma e considera questo materiale come un primo punto di partenza.

Premessa: i meccanismi nascosti che influenzano la carriera

Quando parliamo di “invisibilità professionale” non ci riferiamo solo a ciò che accade fuori, i selezionatori che non rispondono, i capi che non valorizzano, i colleghi che non ascoltano.

Spesso l’origine è dentro: in schemi interiori che si sono formati molto presto e che ancora oggi guidano, senza che ce ne accorgiamo, il nostro modo di stare nel lavoro.

Le ferite interiori

Nell’infanzia, ognuno di noi sperimenta situazioni in cui si sente poco riconosciuto, escluso o giudicato. Queste esperienze lasciano “tracce emotive” che poi riemergono anche nella vita professionale.

Possiamo sintetizzarle in alcune dinamiche ricorrenti:

- Paura di non essere accolti → porta a ritirarsi o a sentirsi “fuori posto”.
- Timore di rimanere soli o esclusi → spinge a compiacere o a non dire mai di no.
- Sensazione di inadeguatezza → fa minimizzare risultati e successi.
- Difficoltà a fidarsi → genera bisogno di controllo o paura di delegare.
- Perfezionismo e senso di disparità → spingono a lavorare troppo per “meritare” un posto.

Le spinte interiori

Accanto a queste ferite ci sono dei veri e propri “copioni comportamentali”, che in Analisi Transazionale vengono chiamati **spinte**. Sono messaggi interiorizzati che ci fanno agire in automatico, anche quando non è utile:

- Sii perfetto → non è mai abbastanza.
- Compiaci → metti sempre prima i bisogni degli altri.
- Sforzati → tutto deve costare fatica.
- Sbrigati → ansia di fare in fretta, senza prendersi tempo.
- Sii forte → non mostrare debolezza, anche a costo di isolarti.

Perché tutto questo conta nel lavoro

Ferite e spinte non sono “difetti personali”, sono adattamenti che un tempo ci hanno protetto, ma oggi, in ambito professionale, possono diventare trappole invisibili.

Sono loro che ci fanno:


- rimanere in silenzio quando sarebbe il momento di parlare,
- accettare incarichi senza dire di no,
- rimandare candidature “finché non sarò più preparata”,
- lavorare il doppio per ottenere la metà del riconoscimento.

Questo webinar e il workbook che lo accompagna servono a fare luce su questi meccanismi. Perché solo se li vediamo possiamo iniziare a scegliere strade diverse: più libere, più autentiche, più nostre.

Conclusione

Questo workbook non è pensato per darti tutte le risposte, ma per farti iniziare un **viaggio di consapevolezza**.

Se hai riconosciuto dinamiche che ti appartengono e desideri andare oltre, puoi approfondire con un percorso personalizzato.

 Per info o per fissare un incontro: simonapera@ventinovezerodue.it

P.S: Ogni tanto metto a disposizione **un numero limitato di colloqui gratuiti**: un piccolo passo per iniziare, ascoltarti e capire insieme da dove ripartire. Seguimi sulle mie pagine social per rimanere aggiornato