



## GUIDA PRATICA ALLA RIFLESSIONE SULLA VISIBILITÀ PROFESSIONALE

### INTRODUZIONE

Questa guida ti accompagnerà in un percorso di riflessione sulla tua esperienza professionale, con particolare attenzione ai temi della visibilità e del riconoscimento in ambito lavorativo.

Ti invito a prenderti il tempo necessario per riflettere su ciascun punto, annotando liberamente i tuoi pensieri e le tue osservazioni.

*Nota: Questo strumento non è un test diagnostico, ma un supporto alla riflessione personale per aumentare la consapevolezza del tuo modo di esprimerti e relazionarti nel contesto lavorativo.*

---

### PARTE 1: RIFLESSIONI SUI COMPORAMENTI PROFESSIONALI

#### Comunicazione del valore

Rifletti sulle seguenti domande:

- In che modo tendi a presentare i tuoi risultati professionali?
- Ti risulta naturale parlare dei tuoi successi quando è appropriato farlo?
- A cosa attribuisce solitamente i tuoi successi professionali?
- Come descriveresti il valore che porti alla tua organizzazione?
- Come ti senti quando ricevi un complimento per il tuo lavoro?

#### Partecipazione nei contesti collettivi

Rifletti sulle seguenti domande:

- Qual è il tuo livello di partecipazione attiva durante le riunioni?
- Come reagisci quando vieni interrotto/a durante un intervento?
- Come ti senti quando devi presentare il tuo lavoro davanti a gruppi?
- Quali sono i tuoi criteri per decidere se candidarti per progetti o ruoli di alta visibilità?
- Quali posizioni tendi ad assumere fisicamente negli spazi professionali condivisi?

#### Relazione con il riconoscimento

Rifletti sulle seguenti domande:

- Quanto attivamente richiedi feedback sul tuo lavoro?

- Come gestisci l'accettazione di incarichi aggiuntivi rispetto al riconoscimento che ricevi?
- Come ti senti durante la negoziazione di compensi o promozioni?
- Come bilanci le tue esigenze professionali con il desiderio di evitare conflitti?
- Come reagisci quando un tuo contributo non viene riconosciuto?



---

## **PARTE 2: RIFLESSIONI SULLE CONVINZIONI PERSONALI**

### **Sul merito e sul riconoscimento**

Rifletti su quanto ti rispecchi nelle seguenti affermazioni:

- "Il vero valore professionale non ha bisogno di essere comunicato: se è autentico, verrà riconosciuto da solo"
- "Parlare dei propri successi è una forma di arroganza o presunzione"
- "Chi si mette in mostra professionalmente è spesso superficiale o meno competente"
- "Il lavoro ben fatto dovrebbe parlare da sé, senza bisogno di promuoverlo"
- "È meglio essere sottovalutati che sopravvalutati"

### **Sul diritto alla visibilità**

Rifletti su quanto ti rispecchi nelle seguenti affermazioni:

- "Ci sono persone naturalmente destinate a brillare e altre a rimanere in secondo piano"
- "Non ho ancora fatto/imparato/ottenuto abbastanza per meritare pieno riconoscimento"
- "Mettersi in luce significa togliere spazio ad altri"
- "Il mio valore non è così speciale o unico da meritare particolare attenzione"
- "Il riconoscimento professionale è in gran parte determinato da fattori come carisma, aspetto fisico o background, più che dalle reali competenze"

---

## **PARTE 3: RIFLESSIONI SULL'IMPATTO EMOTIVO E MOTIVAZIONALE**

### **Impatto emotivo**

Rifletti su quanto ti rispecchi nelle seguenti affermazioni:

- "Provo frustrazione quando vedo persone meno competenti di me ricevere maggiore riconoscimento"
- "Mi sento ansioso/a quando devo presentare il mio lavoro o parlare delle mie competenze"
- "Provo risentimento quando le mie idee vengono ignorate o attribuite ad altri"

- "Mi sento inadeguato/a nei contesti professionali dove dovrei 'mettermi in mostra'"
- "L'idea di ricevere attenzione per il mio lavoro mi provoca più disagio che piacere"



### **Impatto motivazionale**

Rifletti su quanto ti rispecchi nelle seguenti affermazioni:

- "La mancanza di riconoscimento ha influenzato la mia motivazione e il mio impegno nel lavoro"
- "Ho considerato di cambiare lavoro principalmente per la mancanza di riconoscimento"
- "Mi sento limitato/a in un ruolo che non riflette il mio reale potenziale"
- "Ho ridotto l'espressione della mia creatività o delle mie idee innovative nel contesto lavorativo"
- "Ho ridotto l'investimento nel mio sviluppo professionale perché non ne vedevo i benefici"

---

### **AREE DI CRESCITA E SUGGERIMENTI PRATICI**

In base alle tue riflessioni, individua le aree in cui senti maggiore necessità di cambiamento o crescita. Qui di seguito trovi alcuni suggerimenti che potrebbero esserti utili.

#### **Per sviluppare la comunicazione del proprio valore:**

1. **Esercizio di narrazione professionale:** Scrivi una descrizione di 3-5 contributi significativi che hai dato nell'ultimo anno, evidenziando l'impatto specifico di ciascuno.
2. **Pratica di riconoscimento:** Al termine di ogni settimana, annota tre successi professionali, piccoli o grandi, di cui sei orgoglioso/a.
3. **Condivisione graduale:** Inizia a condividere i tuoi successi prima con persone con cui ti senti a tuo agio, poi gradualmente espandi questo cerchio.

#### **Per migliorare la partecipazione nei contesti collettivi:**

1. **Preparazione mirata:** Prima delle riunioni, prepara almeno un punto su cui vorresti intervenire.
2. **Pratica assertiva:** Identifica 3 situazioni concrete in cui tendi a non esprimerti e pianifica cosa dire e come dirlo per la prossima volta.
3. **Supporto reciproco:** Crea un'alleanza con un/a collega per sostenervi reciprocamente durante le riunioni (es. riprendendo i rispettivi punti).

#### **Per trasformare le convinzioni limitanti:**

1. **Diario riflessivo:** Per ogni convinzione limitante che hai identificato, rifletti su: a) Da dove potrebbe derivare questa convinzione? b) Quali esperienze la contraddicono? c) Quale prospettiva più equilibrata potrebbe sostituirla?

2. **Modelli positivi:** Identifica 2-3 persone che ammiri per come comunicano il loro valore senza risultare arroganti. Cosa puoi imparare dal loro approccio?
3. **Piccoli esperimenti:** Scegli una convinzione limitante e progetta un piccolo esperimento per metterla alla prova (es. condividere un successo professionale e osservare cosa accade).

#### Per gestire l'impatto emotivo:

1. **Pratica di consapevolezza:** Quando emergono emozioni difficili legate alla visibilità professionale, prenditi un momento per notare: a) Quale emozione stai provando? b) Dove la senti nel corpo? c) Quale pensiero l'ha attivata?
2. **Visualizzazione positiva:** Immagina una versione di te stesso/a che esprime il proprio valore con naturalezza e riceve il giusto riconoscimento. Come si comporta questa versione di te? Cosa fa diversamente?
3. **Celebrazione dei successi:** Crea una routine personale per riconoscere e celebrare i tuoi successi, indipendentemente dal riconoscimento esterno.

---

#### RIFLESSIONI CONCLUSIVE

- Quali sono le principali intuizioni che hai avuto compilando questa guida?
- Quali aree senti più importanti o urgenti da sviluppare?
- Quali piccoli passi concreti potresti iniziare a fare già dalla prossima settimana?
- Come potrebbe cambiare la tua vita professionale se riuscissi a esprimere pienamente il tuo valore?

---

#### VUOI APPROFONDIRE CON UN PERCORSO STRUTTURATO?

Se desideri andare oltre l'auto-riflessione e trasformare concretamente la tua visibilità professionale, ho creato il percorso "Dal Blocco all'Azione": un programma strutturato di 3 incontri individuali che ti aiuterà a:

- Esplorare le 4 dinamiche dell'invisibilità professionale (percezione del rifiuto, dell'abbandono, dell'ingiustizia e insicurezza economica)
- Riconoscere i modelli di autolimitazione che influenzano le tue decisioni professionali
- Gestire la preoccupazione per la stabilità economica che spesso limita i cambiamenti
- Sperimentare piccole azioni concrete per aumentare il tuo riconoscimento professionale

**Prenota una consulenza conoscitiva gratuita di 1 ora cliccando qui:**

<https://calendly.com/ventinovezerodue/walk-in-gratuito?month=2025-03>

Il percorso include:

- 3 incontri individuali online (90 minuti ciascuno)
- Un workbook completo con esercizi pratici
- Una sessione di follow-up per consolidare i risultati
- Supporto via mail tra gli incontri

*La chiamata conoscitiva ti permetterà di valutare se il mio approccio è in linea con le tue esigenze, senza alcun impegno.*