

GESTIONE D'IMPRESA

di **EROS TUGNOLI****Generare abitudini utili si può**

La maggioranza delle scelte che compiamo ogni giorno è frutto di abitudini. Gli scienziati che ne hanno valutato l'impatto su ogni aspetto della nostra vita quotidiana sostengono che modificarle non è né veloce, né facile, ma è possibile.

Per far crescere ogni attività dello Studio, generando un clima relazionale ed efficace, occorre puntare sulle abitudini. Gli scienziati hanno scoperto che solo il 60% delle nostre azioni quotidiane è il risultato di **decisioni**, mentre il restante 40% è frutto di abitudini. Queste **abitudini** si sviluppano quasi completamente senza il nostro consenso poiché il cervello umano, **istintivamente**, ricerca le modalità di lavoro che gli permettano di risparmiare energia, mentre i processi di valutazione e di scelta richiedono uno sforzo. Quando invece si innesta un'abitudine, il cervello non ha più bisogno di partecipare al processo decisionale e può dedicarsi ad altro. Quando agiamo in modo abituale, la mente entra in **modalità "pilota automatico"**; per questo motivo, per esempio, quando rientriamo a casa, non dobbiamo concentrarci sulla strada da percorrere.

Ecco alcuni suggerimenti pratici per generare buone abitudini. I comportamenti organizzativi si evolvono grazie alle abitudini collettive dei dipendenti, non per decisioni razionali. La routine è necessaria perché il lavoro venga svolto, ma se tutti i collaboratori non sono disposti a parteciparvi, si generano **abitudini tossiche**. Paradossalmente, le crisi sono il momento migliore per rivalutare le abitudini organizzative, poiché in quei momenti le persone avvertono con più urgenza la necessità di un cambiamento. I professionisti più capaci accolgono la **crisi come un momento di cambiamento** e la cavalcano. Le crisi sono i momenti in cui le persone sono generalmente più aperte al cambiamento. Anche se istintivamente si cerca di disinnescarla, un buon leader è in grado invece di estendere il momento per catalizzare importanti cambiamenti. Ascolta i collaboratori, li stimola a produrre idee nuove, rimane aperto a prendere in considerazione le loro opinioni. Poi sintetizza, mettendo al primo posto gli obiettivi comuni e più importanti per tutti. La forza di volontà va esercitata, come fosse un muscolo. Durante il giorno, la nostra forza di volontà diminuisce o si esaurisce, come un muscolo dopo un lungo sforzo. Ecco perché è facile **cadere in tentazioni varie** verso sera, dopo il lavoro. Proprio come i muscoli, la forza di volontà deve essere gradualmente allenata per diventare più forte. Con i piccoli successi si costruiscono vittorie più grandi. Gli scienziati non conoscono ancora il motivo esatto, ma i **piccoli cambiamenti** hanno spesso un effetto a catena. La ricerca mostra, ad esempio, che le persone che iniziano ad allenarsi anche solo una volta alla settimana, cominciano anche a mangiare in modo più sano e a vivere in maniera più tranquilla. Si possono sostituire le vecchie routine con nuove abitudini, ma solo una piena convinzione eviterà ricadute. In **periodi di stress** tutti tornano alle vecchie abitudini, ma la chiave per non abbandonare completamente le nuove è la convinzione di poterle rispettare. I cambiamenti di **abitudini chiave** possono avere effetti inaspettati e di vasta portata. Le abitudini sono contagiose e basta cambiarne alcune strategiche, come sostituire una mela a un panino, prendere le scale invece dell'ascensore, per modificare anche l'intero stile di vita.