

PICCOLA SCUOLA DI AUTO-PROMOZIONE

Sai di valere più di quanto appare? Spesso sembri meno brillante di quello che sei? Impara a presentarti sotto una luce più favorevole

di **Francesca Trabella**

Quante volte, dopo un colloquio di lavoro, ti sei resa conto di aver trascurato di sottolineare certe tue competenze? E quante volte, presa alla sprovvista o intimidita dall'interlocutore, non sei stata capace di dimostrare le tue capacità, il tuo *humour*, la tua intraprendenza? Se ti è successo spesso e ogni volta hai rimpianto di non aver detto o fatto "la cosa giusta", è arrivato il momento di lavorare sulla tua autopromozione. Non servono grandi manovre né una rivoluzione, ma per far riconoscere agli altri le tue qualità devi iniziare a metterle a fuoco tu stessa. Pensa alle occasioni in cui ti sei sentita soddisfatta di te, fiera dei tuoi risultati: quello che devi fare è semplicemente rivivere quella sensazione e riuscire a trasmetterla agli altri. Non devi inventarti nulla. Malgrado ciò, non sempre la *self-promotion* risulta facile, anche per colpa dei pregiudizi di genere: secondo uno studio americano di fine anni '90 - per ora mai smentito da altri - le donne che si autopromuovono vengono considerate sgradevoli e antipatiche (mentre gli uomini non corrono questo rischio). Ti piacerebbe comunque provarci? Bene, leggi qui.

CHE COSA TI IMPEDISCE DI ESPRIMERE PIENAMENTE QUANTO VALI

«Forse è solo questione di modestia, virtù che probabilmente hai appreso in famiglia e negli ambienti in cui sei cresciuta», ipotizza Nancy Ancowitz, business communication coach americana autrice di *Autopromozione per introversi* (Etas, 20 €). «Se da un lato è lodevole che tu abbia paura di risultare egocentrica e quindi non voglia vantarti



delle tue capacità, dall'altro non è giusto aspettare in silenzio che gli altri si accorgano di te. Per sbloccarti, immagina come potrebbero beneficiare delle tue competenze, se solo ne fossero a conoscenza». Per esempio, ti piace la fotografia e passi i fine settimana alla ricerca dell'inquadratura perfetta? Sicuramente qualche tua amica ti

accompagnerebbe volentieri e sarebbe felice di imparare da te. Conosci lo spagnolo come una madrelingua? Se lo ricordassi ai tuoi superiori, ti potrebbero coinvolgere nell'inserimento della nuova collega argentina.

«Molto spesso, però, non si tratta di riservatezza e introversione ma di pensieri limitanti o distorti su te stessa»,

La trappola dei social network

Le reti sociali sono un terreno insidioso per la *self-promotion*: il filtro dello schermo disinibisce, e anche i più modesti rischiano di lasciarsi prendere la

mano. Non a caso Facebook, Twitter, Instagram e simili pullulano di spaccioni che descrivono talenti, successi e fortune eccezionali, spesso in modalità

humblebragging. Forse non conosci il neologismo americano - che significa vantarsi con falsa modestia o fingendo di lamentarsi - ma di sicuro sarai incappata in più

di un caso ("Che noia, l'ennesima cena al ristorante stellato... Da domani solo fast food"). Funziona? No. «Lo *humblebragging* è una modalità di autopromozione altamente

inefficace», fanno sapere dalla Harvard Business School, «perché chi la pratica viene percepito come falso e risulta ancora più detestabile di chi si pavoneggia in modo esplicito».



Individua
i tuoi talenti

«CONCENTRATI SULLE TUE DOTI E ABILITÀ, POI SFORZATI DI AGGIUNGERLE STABILMENTE ALL'IMMAGINE CHE HAI DI TE STESSA».

79

sottolinea Giuditta Tanzarella, life e business coach (eoltre.it). «In altre parole non ti rendi conto delle tue qualità, quindi non sei neppure in grado di comunicarle. Ecco allora un esercizio che fa il caso tuo. Immagina di comprare un paio di occhiali speciali che ti permettano, per la prima volta in vita tua, di vedere nei minimi dettagli le tue doti,

talenti, aspirazioni, ambizioni. Metti poi nero su bianco la lista chiara e puntuale di ciò che hai scoperto. Infine, togliti gli occhiali e osservati nuovamente, arricchendo la vecchia visione di te stessa con le novità della lista. Lo scopo, ovviamente, non è autocelebrarti come un fenomeno eccezionale con mille pregi e nessun difetto, ma ren-

derti consapevole che possiedi anche risorse meravigliose, che attendono di emergere per esprimere appieno il tuo potenziale. Come vedi, non devi cambiare, ma semplicemente trasformare il modo in cui ti consideri!».

IMPARA A SENTIRTI A TUO AGIO

Se non hai familiarità con la *self-promotion*, all'inizio potresti fare fatica e percepirla come una forzatura. Secondo Giuditta Tanzarella, puoi superare l'impasse comunicando "a colori", cioè non limitandoti a svelare le tue virtù e i tuoi meriti ("So fare questo, ho ottenuto quello"), ma soprattutto trasmettendo la positività, l'entusiasmo e la vitalità che li animano. Non basta: «Che si tratti di vita privata o di sfera professionale, ciò che conta è offrire contributi positivi ed evolutivi anche all'esistenza degli altri», prosegue la coach. «Sul lavoro, questo significa per esempio smettere di essere una risorsa anonima per diventare colei che attiva energie produttive e risoltrici di problemi. →

Due suggerimenti per le modeste a oltranza

Uno studio della Montana State University fornisce due spunti per chi eccede in modestia: secondo Jessi L. Smith, la psicologa che l'ha

condotto, le donne restie a promuovere se stesse non hanno problemi a esaltare capacità e successi di amiche e colleghe, quindi...
1) «Quando ti trovi a dover fare self-promotion, comportati come se stessi parlando di qualcun altro: cerca di dirigere sulla tua

persona l'entusiasmo e l'incoraggiamento che sei così brava a dare a chi ti sta a cuore», suggerisce Smith.
2) «Puoi anche approfittare della solidarietà femminile e sollecitare altre donne ad appoggiare i tuoi sforzi per "farti notare". Non è detto che tu debba

chiederlo esplicitamente: se dimostri di avere fiducia in una collega o un'amica e di tenere in alta considerazione la sua opinione ed esperienza - in poche parole, se la consideri la tua mentore - vedrai che il suo supporto pubblico non tarderà a manifestarsi».

«SUL LAVORO PUOI TRASFORMARTI IN UNA RISORSA CHE ATTIVA ENERGIE PRODUTTIVE E RISOLUTRICI DI PROBLEMI».

80

→ Più il tuo contributo è importante, più le persone si sentiranno attratte dalla tua carica potenziante, ti cercheranno, si avvicineranno a te e si nutriranno delle tue energie. Tu ti sentirai gratificata, soddisfatta ed efficace».

GLI ERRORI DA EVITARE

Secondo uno studio italo-britannico pubblicato sulla rivista scientifica *Psychological Science*, chi promuove se stesso spesso proietta in modo sbagliato le proprie emozioni sugli interlocutori, e così finisce per ottenere il risultato opposto a quello desiderato (la considerazione degli altri diminuisce anziché aumentare). «Questo avviene, per esempio, quando pensi che l'esibizione delle tue doti e il racconto dei tuoi successi debba per forza essere motivo di gioia per il prossimo», spiega Tanzarella. «In realtà, è facile che l'altro si infastidisca o si irriti soprattutto se scadi nell'autocelebrazione, cioè parli e/o agisci con l'intento di mostrarti migliore di lui. Come evitare di passare per arrogante? Sintonizzati sulle emozioni dell'altro, cioè sii empatica: invece di porti come un esempio o di salire in cattedra, raccontati con semplicità e lascia spazio al tuo interlocutore». ●



Consulta gratis il nostro esperto

GIUDITTA TANZARELLA

Life e business coach a Varese (eoltre.it)

Tel. 02-70300159
26 gennaio
ore 12-14