



Dal pensiero all'azione: essere CEO di sé stessi

L'impatto "sistemico" del leader consapevole

Giovanni Franco*

Trainer, speaker ed executive coach, certificato PCC presso International Coaching Federation.
Fondatore di ICA (Italia) – Istituto per la Creatività Applicata Srl e managing partner di IAK International



Il leader che parte da sé

"Leader si nasce o si diventa?" Una domanda che torna spesso, quasi come un mantra, ma la cui risposta va oltre le etichette semplicistiche. La leadership non è un dono innato né un traguardo che si raggiunge solo con titoli, corsi o anni di esperienza. È piuttosto un percorso di consapevolezza interiore, un viaggio continuo che parte dalla sfida più impegnativa: imparare a conoscere, comprendere e guidare la persona più complessa che incontreremo mai nella vita professionale e personale, noi stessi. Solo chi riesce a gestire i propri

impulsi, a leggere i propri meccanismi interiori e a trasformare i propri limiti in energia, può davvero aspirare a condurre gli altri con autenticità, equilibrio e ispirazione. Questa è la leadership che nasce dall'interno, da una profonda conoscenza di sé e dalla capacità di rimanere presenti in ogni istante, anche di fronte a stress, conflitti o imprevisti.

Il leader tossico e il turnover

La differenza è enorme. Se, per ipotesi, tutti i leader fossero consapevoli, probabilmente respireremmo

un clima aziendale radicalmente diverso. I dati parlano chiaro: secondo una recente ricerca Gallup, il 70% del livello di engagement di un collaboratore dipende direttamente dal suo manager. Non è un caso se la principale causa di dimissioni non è lo stipendio ma la relazione con il capo.

Dal mio osservatorio privilegiato, posso però dire che non ho mai incontrato persone che si svegliano la mattina con l'intenzione di andare a fare i leader "tossici". Al contrario, nel loro agire inconsapevole, i loro obiettivi come efficacia, crescita o rapidità sono assolutamente



costruttivi. Il punto è che un leader "tossico" – autoritario, accentratore, che dà poco spazio all'ascolto – nella sua inconsapevolezza genera conflitti, incomprensioni e fuga di talenti con un impatto negativo sui risultati desiderati. Un leader consapevole, al contrario, gestisce le tensioni senza negarle, stimola la collaborazione e aiuta i collaboratori a crescere. La consapevolezza diventa così un vantaggio competitivo: per l'azienda, perché l'engagement e i risultati migliorano; per i collaboratori, perché si trovano in un clima di fiducia in cui potersi esprimere e performare meglio; per il leader stesso, che aumenta il divertimento e il piacere di lavorare, provando gioia e sentimenti positivi verso le persone vicine.

Le difficoltà quotidiane

Ma diciamoci la verità: mantenere questa consapevolezza non è affatto semplice. Basta un imprevisto, una performance sotto le aspettative, un collega che ci contraddice... ed ecco che l'automatismo prende il sopravvento. La neuroscienza lo conferma: il nostro cervello è programmato per reagire più velocemente agli stimoli che per riflettere su di essi. Lo psicologo Daniel Kahneman lo definisce "pensiero veloce", quello che spesso guida le nostre reazioni impulsive.

E allora, come possiamo non farci travolgere dal pilota automatico? Dobbiamo allenarcì! Ovvero, imparare a creare uno spazio di libertà tra lo stimolo e la risposta: uno spazio piccolo, invisibile, ma decisivo, di cui parla anche Viktor Frankl: "*Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede la nostra libertà e il nostro potere di scegliere la nostra risposta*". Ed è lì che nasce la possibilità del cambiamento. Nella mia ventennale esperienza come trainer e coach ho osservato che la scoperta di questo spazio, di solito ignorato, porta ad accedere a una vera palestra di consapevolezza: non un concetto astratto, ma un'esperienza concreta e trasformativa, che apre a nuove modalità di scelta e di azione.

Chi vuole condurre gli altri, prima conduca sé stesso

Allenare la consapevolezza significa diventare padroni dei propri pensieri, riconoscere i fattori blocanti e trasformarli in energia. Ma è anche imparare a stare presenti a sé stessi in ogni istante, osservando emozioni e impulsi senza esserne travolti. Posso confermare che, quando un leader riesce a "stare sul pezzo" in questo modo sviluppa una nuova vitalità: cresce il desiderio di mettersi in gioco, diminuisce la paura del rischio e si accende la voglia di innovare. È questo atteggiamento autentico che ispira gli altri. La leadership non è più questione di slogan motivazionali, ma di autenticità quotidiana. Le persone non cercano supereroi, ma capi veri, coerenti, capaci di mostrarsi vulnerabili e di rimanere presenti.

Un life hack per una leadership consapevole

Vi lascio un esercizio semplice, un piccolo *life hack* per iniziare. Molti di voi ne hanno certamente già sentito parlare e alcuni, forse, lo praticano già con regolarità. La mia

collega Francesca Brusa Pasqué lo ha denominato *Gocce di consapevolezza*, in modo da evidenziare il profondo senso di cura di questa breve ma potentissima pratica. Chiudete gli occhi (se preferite, socchiudeteli) e ascoltate il vostro respiro per un minuto. Sentite com'è, accettatelo senza cambiarlo, così come avviene, ascoltate il suono leggero, percepite le parti del corpo che si muovono grazie al respiro. Non forzate niente, semplicemente... state il vostro respiro. Un minuto, solo un minuto. E se poi ci prendete gusto, un po' di più. Che pensieri emergono? Che emozioni giungono? Come vi sentite? Questo è il primo passo per creare un contatto con voi stessi. E, quindi, inspira... espira...

Il futuro è dei leader consapevoli

Il mondo del lavoro sta cambiando rapidamente ma un punto rimane fermo: le aziende crescono solo se crescono le persone. Oggi dobbiamo confrontarci con l'intelligenza artificiale che sta trasformando ruoli, processi e perfino le modalità di decisione. È proprio qui che il valore umano del leader diventa ancora più centrale: sarà la consapevolezza – e non l'automatismo – a fare la differenza. Perché se l'AI può analizzare dati e proporre soluzioni, solo un leader autentico e presente potrà dare un senso, direzione e soprattutto un'anima al lavoro delle persone. ■

* Giovanni Franco

Trainer, speaker ed executive coach. Certificato presso International Coaching Federation come PCC – Professional Certified Coach: ispira e accompagna all'eccellenza individui, team e organizzazioni su scala internazionale da più di 20 anni. Fondatore di ICA Italia - Istituto per la Creatività Applicata e Senior Trainer del Seminario TETA® sulla Leadership Consapevole (Italia) - Managing partner di IAK International.