

Scheda pratica | La fiducia prende corpo

Una mappa per riconoscere segnali, emozioni e comportamenti.

COME USARLA

Scegli una relazione o una situazione professionale concreta e recente. Non cercare la risposta “giusta”: osserva ciò che è accaduto e ciò che hai sperimentato.

EVENTO → SIGNIFICATO → CORPO → EMOZIONE → COMPORTAMENTO → AZIONE

1. Descrivi la situazione

Che cosa è accaduto?

Chi era coinvolto?

Quale comportamento, decisione o comunicazione ha influenzato la tua fiducia?

2. Il significato attribuito

Che significato hai attribuito a ciò che è accaduto? Seleziona una o più frasi.

- | | |
|---|--|
| ☐ Posso contare su questa persona. | ☐ Non mi sento ascoltato o rispettato. |
| ☐ Mi sento ascoltato e rispettato. | ☐ Non posso incidere sulla situazione. |
| ☐ Posso esprimermi ed espormi. | ☐ Ciò che viene dichiarato non coincide con ciò che accade. |
| ☐ Non so che cosa aspettarmi. | ☐ Altro: _____ |

3. I segnali del corpo

Che cosa hai percepito nel corpo? Seleziona i segnali che riconosci.

Apertura e sicurezza	Allerta e protezione
☐ Energia	☐ Tensione
☐ Respiro regolare	☐ Respiro corto
☐ Calma	☐ Agitazione
☐ Leggerezza	☐ Pesantezza
☐ Vitalità	☐ Stanchezza
☐ Concentrazione	☐ Difficoltà a concentrarsi
☐ Altro:	☐ Altro:

Dove hai avvertito maggiormente queste sensazioni?

4. Le emozioni

Quali emozioni riconosci nella tua esperienza? Selezionane al massimo tre.

Quando la fiducia cresce	Quando la fiducia diminuisce
☐ Serenità	☐ Incertezza
☐ Sicurezza	☐ Apprensione
☐ Speranza	☐ Paura
☐ Gratitudine	☐ Delusione
☐ Gioia	☐ Frustrazione
☐ Ammirazione	☐ Rabbia
☐ Curiosità	☐ Disapprovazione
☐ Entusiasmo	☐ Disgusto
☐ Senso di appartenenza	☐ Tristezza
☐ Coraggio	☐ Impotenza
	☐ Rassegnazione

Emozione prevalente e altre emozioni riconosciute:

5. La risposta comportamentale

Che cosa ti viene spontaneo fare?

Quando mi sento al sicuro	Quando sento di dovermi proteggere
☐ Proporre idee	☐ Limitarmi a eseguire
☐ Espormi	☐ Evitare il confronto
☐ Collaborare	☐ Controllare
☐ Chiedere aiuto	☐ Chiudermi
☐ Sperimentare	☐ Ridurre l'iniziativa
☐ Assumermi responsabilità	☐ Ritirare progressivamente il mio impegno
☐ Altro:	☐ Altro:

Quale comportamento hai effettivamente adottato?

6. La sequenza che riconosco

Completa la tua mappa:

Evento osservato → significato attribuito → segnale corporeo → emozione → comportamento

7. Il bisogno e l'azione possibile

Di che cosa avresti bisogno per recuperare o rafforzare la fiducia?

- | | | | |
|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ Chiarezza | ☐ Ascolto | ☐ Coerenza | ☐ Autonomia |
| ☐ Riconoscimento | ☐ Confronto | ☐ Possibilità di incidere | ☐ Altro _____ |

Quale conversazione o comportamento concreto potrebbe rafforzare la fiducia?

SE HAI UN RUOLO DI GUIDA, CAMBIA PROSPETTIVA

- Quali emozioni sembrano prevalere oggi nelle persone con cui lavoro?
- I miei comportamenti generano soprattutto apertura o protezione?
- Quale mio comportamento concreto potrebbe rafforzare la fiducia?

Nota. La scheda non misura scientificamente la fiducia e non associa automaticamente una sostanza chimica a un'emozione. Aiuta a osservare la relazione tra interpretazione degli eventi, segnali corporei, emozioni e comportamenti.