



Angela Amico

Soft skills cookbook

Gli ingredienti del lavoro

Soft skills cookbook

Gli ingredienti del lavoro

Testi di Angela Amico

Progetto grafico di Roberta Salvaggio
Editing di Chiara Meret

Con le prefazioni di Andrea Cafà e Salvatore Vigorini

Con la postfazione dello Chef Gianluca Renzi

Sono convinto che sarete d'accordo con me se affermo che le imprese di successo, oggi, sono quelle che hanno sviluppato un'idea di business innovativa e che si sono dotate di risorse umane competenti. Ma sul tema delle competenze non sono altrettanto certo che troverei una univoca concordanza: cosa vuol dire competente? E' competente chi conosce il proprio processo di lavoro? Magari questo processo cambia rapidamente. E' competente chi sa svolgere bene una certa attività? Magari le attività tipiche del processo di lavoro non sono più tali dopo un breve lasso di tempo. E' competente chi ha studiato? Chi ha fatto tanta esperienza? O preferiamo chi è più bravo con la tecnologia? Chi si esprime meglio? Chi è più ambizioso?

Il mio punto di vista sposta il focus sulle competenze trasversali. Mentre le competenze tecniche specifiche variano al variare delle condizioni economiche, organizzative e di mercato, le competenze trasversali (le soft skills) restano sempre fondamentali e imprescindibili, perché attengono alla capacità delle persone (degli imprenditori, dei lavoratori, degli aspiranti lavoratori...) di ben relazionarsi con quanti (colleghi, superiori, sottoposti) compongono il gruppo di lavoro, di ben focalizzare le attività e le loro priorità, di cercare e trovare l'efficienza, di affrontare la complessità e l'innovazione con atteggiamento positivo e costruttivo.

Questo libro di... ricette vuole essere un piccolo compendio per l'imprenditore, per il lavoratore, per il consulente; da leggere e da tenere sottomano come cassetta degli attrezzi per il successo personale e per il successo aziendale.

Andrea Cafà
Presidente CIFA Italia

“Evita di fare ciò che non sai, ma apprendi tutto ciò che occorre”, diceva Pitagora. In questo ricettario troverete altre frasi celebri come questa, quando selezionerete gli ingredienti più adatti a voi.

Così, in maniera facile, veloce – e mi verrebbe da dire, anche gustosa – questo testo seleziona e dettaglia alcune tra le più importanti competenze trasversali di cui ogni buon manager si dovrebbe nutrire lungo tutto l’arco della propria vita lavorativa (e personale). In fondo, chi di noi non ha mai desiderato avere una “guida facile” alle competenze trasversali?

Ecco che il ricettario che state per sfogliare vi guiderà verso una miglior comprensione di quelle che ritengo siano le soft skill decisive, fornendo non solo una definizione di queste, ma anche le loro caratteristiche tipiche, accompagnate da curiosità mai scontate e calate all’interno della vita lavorativa di chiunque abbia a che fare con il capitale umano aziendale.

InContra, come Centro Studi, crede fortemente nell’importanza della formazione continua e nella centralità di uno sviluppo ininterrotto delle competenze, non solo tecnico-professionali, ma anche trasversali. Solo dopo aver compreso questo, il manager delle risorse umane illuminato sarà in grado di investire nel capitale intellettuale dei propri collaboratori. Ne va del benessere del lavoratore, della produttività e della cultura aziendale che l’impresa decide di promuovere.

Salvatore Vigorini
Presidente del Centro Studi InContra
InnovazioneContrattazionePartecipazione

La cucina è l'ambiente ideale per condividere, imparare, sperimentare; oltre ad essere una palestra perfetta per misurarsi con la propria capacità di produrre risultati, cucinare vuol dire saper dosare gli ingredienti per equilibrare i diversi sapori. Un piccolo laboratorio alchemico, insomma.

Questo libro di cucina può servire a:

- chi cerca lavoro, per valorizzare le competenze (gli ingredienti) che le aziende ritengono interessanti
- chi già lavora, per trovare il giusto dosaggio dei propri aromi caratteristici
- chi gestisce il settore delle risorse umane, per utilizzare al meglio la dispensa aziendale
- chi è titolare di un'impresa, per trovare spunti per nuove ricette.

Immaginare le soft skills come ingredienti per esaltare ogni sapore del capitale umano è il gioco che vorrei proporvi, con l'intento di aiutarvi a diventare lo chef della vostra vita lavorativa.

Allacciate il grembiule e... buona cucina!

L'Autrice

Gli ingredienti

1. La creatività
2. L'etica
3. L'apprendimento continuo
4. L'equilibrio
5. La fiducia
6. La capacità di lavorare con gli altri
7. La motivazione
8. L'attenzione ai dettagli
9. La capacità di reperire ed elaborare le informazioni
10. L'adattabilità
11. La leadership
12. La comunicazione

La creatività

La mente che si apre ad una nuova idea non torna mai alla dimensione precedente.

(Albert Einstein, fisico)

Essere creativi significa in primo luogo fare qualcosa di insolito... d'altra parte, per quanto insolita, l'idea deve essere abbastanza logica perché la gente possa prenderla sul serio.

(Howard Gardner, psicologo e docente ad Harvard)

La storia dell'evoluzione insegna che l'universo non ha mai smesso di essere creativo o inventivo.

(Karl Popper, filosofo)



Cos'è

È la capacità di creare con la mente qualcosa di nuovo, di originale. È quel processo intellettuale che mette in relazione la logica con le idee.

Caratteristiche organolettiche

La creatività è un ingrediente delicato: soffre le temperature eccessive e le costrizioni in ambienti ristretti e retrivi. Poiché degrada facilmente in eccesso o in sterile esibizione, quando si trova un talento creativo occorre lasciare che si esprima con libertà, guidandolo con mano delicata ma ferma verso la realizzazione di prodotti o di servizi che abbiano un valore misurabile. Attenzione: quando si parla di cucina creativa non si intende la libertà di mischiare ingredienti a caso. Gualtiero Marchesi¹ diceva che la necessità di appropriarsi della creatività in cucina è quella di liberarsi di quell'altro istinto che non appartiene alla cucina come arte, ma al fabbisogno dell'uomo di nutrirsi. Quindi, la creatività sul posto di lavoro deve trasformare la routine in innovazione.

Con cosa si abbina

Ambiente positivo, incoraggiamento, sfide innovative.

Mai con

Routine, noia, mancanza di flessibilità.

¹ Gualtiero Marchesi (1930 – 2017) è stato un cuoco, gastronomo e ristoratore italiano. Viene unanimemente considerato il fondatore della nuova cucina italiana, a parere di molti lo chef italiano più noto nel mondo e che sicuramente ha contribuito allo sviluppo della cucina italiana, ponendola tra le più importanti del mondo.

Avvertenze sulle persone creative

- Sono concentrate, ma è loro necessario un tempo nel quale ritrovare la giusta calma e il giusto equilibrio; quindi è inutile alzare la temperatura del forno...
- Il creativo tende a vivere nel suo mondo e a volte non è attrezzato ad affrontare la cattiveria e la maleducazione; quindi non va trattato con aggressività
- Il creativo sfida se stesso e la società; quindi non conditelo con conformismo e regole
- La persona creativa è flessibile per antonomasia: si divide tra il mondo immateriale delle idee e la realtà senza sforzo; abituatevi ai cambi di sapore!
- Sono piene di passione e ricche di motivazione intrinseca (cioè di quella spinta interna verso la realizzazione di qualcosa) ma sanno essere oggettive (in virtù del raggiungimento di quel qualcosa)
- Sono in grado di andare velocemente al nocciolo del problema, ma sanno difendere il loro lavoro e quello della squadra con veemenza, se ce n'è l'occasione
- Le emozioni forti non le spaventano. Niente pastine in brodo né merluzzo lessato!

La ricetta in più

“È la percezione creativa, più di ogni altra cosa, che fa sì che l'individuo abbia l'impressione che la vita valga la pena di essere vissuta. In contrasto con ciò vi è un tipo di rapporto con la realtà esterna che è di compiacenza, per cui il mondo ed i suoi dettagli vengono riconosciuti solamente come qualcosa in cui ci si deve inserire o che richiede adattamento. La compiacenza porta con sé un senso di futilità per l'individuo e si associa all'idea che niente sia importante e che la vita non valga la pena di essere vissuta. In maniera angosciante molte persone hanno avuto modo di sperimentare un vivere creativo in misura appena sufficiente per permettere loro di riconoscere che, per la maggior parte del tempo, vivono in modo non creativo, come imbrigliate nella creatività di qualcun altro o di una macchina”.

(D. Winnicott, Gioco e Realtà)

L'etica

Senza leggi etiche ci sarebbe il branco e non la società.
(Margherita Hack, astrofisica)

Fai sempre ciò che è giusto. Accontenterai la metà del genere umano e stupirai l'altra metà.
(Mark Twain, scrittore)

Mentre il rigore morale e l'onestà non sono contagiosi, l'assenza di etica e la corruzione lo sono, e possono moltiplicarsi esponenzialmente con straordinaria velocità.
(Andrea Camilleri, scrittore)



Cos'è

L'etica, come il *bouquet garni*¹ di erbe aromatiche, è composto da un insieme di principi che hanno un valore singolo ma che moltiplicano il loro effetto quando sono mischiati armonicamente ed utilizzati per realizzare preparazioni culinarie complesse.

Con cosa si abbina

Con tutti i comportamenti organizzativi, soprattutto con quelli che riguardano il raggiungimento di obiettivi cogenti o il superamento di momenti di crisi. Si abbina inoltre con la responsabilità e l'onestà.

Mai con

Affaristi equivoci, finti moralisti, politici senza scrupoli.

Avvertenze sulle persone che adottano comportamenti etici sul lavoro

- Si comportano sempre con onestà ed a beneficio dell'organizzazione e dei clienti
- Migliorano e innovano le proprie competenze
- Ammettono i propri errori e si impegnano per risolvere eventuali conseguenze negative
- Sono trasparenti e chiari nelle comunicazioni con gli altri

¹ Termine francese, in italiano mazzetto aromatico, Bouquet garni è entrato ormai nel linguaggio gastronomico internazionale: indica un insieme di erbe aromatiche, legate appunto a bouquet (mazzetto), che vengono utilizzate per preparazioni (umidi, brodi) a lunga cottura e tolte prima di servire.

- Dichiarano immediatamente se non sanno fare o se non hanno capito qualcosa
- Rispettano le procedure aziendali e le normative di riferimento e le conoscono a fondo
- Rispettano la riservatezza delle informazioni
- Evitano conflitti di interesse o segnalano tempestivamente questioni personali che possono interferire negativamente sul lavoro
- Riconoscono il contributo degli altri senza attribuirsi tutti i meriti
- Non raccontano bugie e non inventano scuse
- Assicurano il massimo rispetto verso gli altri
- Evitano di generare o diffondere notizie false
- Utilizzano i mezzi e gli strumenti aziendali solo per esigenze lavorative
- Tutelano sempre l'immagine della organizzazione per cui lavorano
- Sono onesti sulle proprie qualifiche ed esperienze
- Non ricercano altri benefici diretti o indiretti al di fuori della remunerazione regolarmente pattuita.

La ricetta in più

*Mio male, mio bene, così vicini
ormai che tante volte vi confondo,
che risse facevate quando il mondo
era pieno di luce e i teatrini*

*del cuore non scritturavano ombre
ma angeli e demoni in carne e ossa
e da tutte le parti, nella fossa
di chi rammenta, nelle quinte ingombre*

*di macerie, nei cessi, nel foyer
annerito dagli incendi ferveva
l'incauta vita... Certo, si solleva
ancora il sipario, ogni sera c'è*

*spettacolo – ma senza vincitori
né vinti, senza sangue, senza fiori.*

(Giovanni Raboni)

L'apprendimento continuo

Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia venti o ottant'anni. Chiunque continua ad imparare resta giovane. La più grande cosa nella vita è mantenere la propria mente giovane.

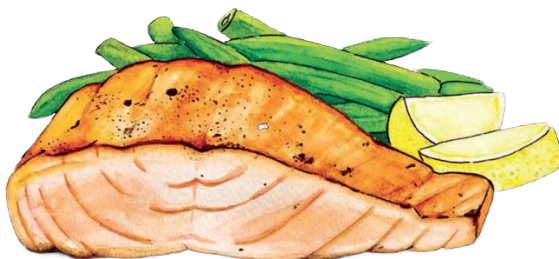
(Henry Ford, imprenditore)

Questo è l'apprendimento. All'improvviso capisci qualcosa che avevi capito da sempre, ma in un modo diverso.

(Doris Lessing, scrittrice)

Ogni parola che non impari oggi è un calcio nel culo domani.

(Lorenzo Milani, educatore)



Cos'è

A partire dal 1996, anno di pubblicazione del libro bianco di Cresson, l'Unione Europea ha coniato un nuovo concetto di formazione, il lifelong learning, strettamente connesso alla società della conoscenza, come fattore di riqualificazione personale e professionale, di aggiornamento concettuale e informativo pensato per tutti i cittadini che intendono dare il loro contributo attivo alla crescita della società. L'apprendimento continuo consiste dunque in "qualsiasi attività intrapresa dalle persone in modo formale, non formale, informale, nelle varie fasi della vita, al fine di migliorare le conoscenze, le capacità e le competenze, in una prospettiva personale, civica, sociale e occupazionale" (legge 92 del 2012, articolo 4, comma 51).

Caratteristiche organolettiche

Essendo l'apprendimento continuo il superamento di ciò che è acquisito, possiamo dire (con Piaget¹) che le conoscenze si costruiscono in un processo ricorsivo di assimilazione e accomodamento. Quotidianamente, assimiliamo informazioni sul mondo che ci circonda attraverso la percezione, così riusciamo a costruire una rappresentazione del contesto esterno, ad assimilare e ad immagazzinare le informazioni nella nostra mente.

¹ Jean Piaget (1896 – 1980) è stato uno psicologo, biologo, pedagogista e filosofo. È considerato il fondatore dell'epistemologia genetica, ovvero dello studio sperimentale delle strutture e dei processi cognitivi legati alla costruzione della conoscenza nel corso dello sviluppo.

Quindi l'apprendimento continuo, come il lievito madre², va rinnovato ogni giorno, tenuto in luogo sicuro ma a portata di mano, e trasmesso agli altri sia come metodo che come contenuti.

Con cosa si abbina

Con un atteggiamento mentale disponibile e curioso; con la generosità della condivisione; con sistemi di apprendimento technology-enhanced; con le strategie didattiche esperienziali e innovative.

Mai con

Atteggiamenti manipolatori; formazione come obbligo; metodi didattici accademici e obsoleti.

Avvertenze sulle persone che apprendono

- Sono più felici: l'University College of London (Ucl) ha scoperto un effetto della serotonina sull'apprendimento. Pare che questo ormone non solo permetta di essere più felici e gioiosi, ma anche di imparare le cose più velocemente
- Non hanno paura di dire "non lo so", perché sanno che se non si conosce si può apprendere
- Sono curiose e si lasciano affascinare dalle cose che non sanno
- Possiedono passione, costanza e metodo
- Imparano in contesti diversi, informali e non formali.

² Il lievito madre, chiamato comunemente anche pasta madre o pasta acida, è un impasto fermentato a base di acqua e farina all'interno del quale si sviluppano una serie di microrganismi buoni in grado di favorire una lievitazione più lenta ma del tutto naturale donando quel retrogusto leggermente acido ai cibi e una maggiore digeribilità.

La ricetta in più

IterEgo è un'agenzia formativa che, utilizzando i finanziamenti del Fondo Interprofessionale Fonarcom, supporta e sviluppa attività di formazione continua.

La nostra mission è quella di sostenere l'aggiornamento dei lavoratori, secondo le esigenze del mercato del lavoro, per contribuire all'accrescimento delle loro competenze e all'incremento di efficienza e competitività delle aziende e dei sistemi locali.



FonARCom è il Fondo Paritetico Interprofessionale Nazionale, creato nel 2006 da CIFA e CONFISAL che finanzia la Formazione Continua dei lavoratori e dei dirigenti delle aziende italiane. Le imprese italiane, operanti in qualsiasi settore, aderendo gratuitamente al Fondo, hanno l'opportunità di utilizzare il versamento INPS 0,30% delle retribuzioni soggette all'obbligo contributivo per realizzare Piani Formativi a vantaggio dello sviluppo aziendale e delle risorse umane. FonARCom finanzia, attraverso un ampio ventaglio di Strumenti, azioni formative ed informative organizzate in Piani Formativi Individuali, Aziendali, Territoriali e Settoriali.



L'equilibrio

*Perché la vita è un brivido che vola via,
è tutto un equilibrio sopra la follia.*
(Vasco Rossi, cantautore)

Lo swing è equilibrio. Si tratta di eseguire ritmi molto difficili con brio e passione in tempi molto stretti.
(Wynton Marsalis, musicista)

La vita è come andare in bicicletta. Per mantenere l'equilibrio devi muoverti.
(Albert Einstein, fisico)



Cos'è

Uno stato di normalità e benessere di tipo affettivo, emotivo, neurobiologico, del tono dell'umore, cognitivo e comportamentale. Le neuroscienze riconoscono 4 tipi di equilibrio mentale:

1. Equilibrio conativo, fondamentale per l'equilibrio mentale: se sviluppiamo desideri e aspirazioni irreali o non facciamo nulla per raggiungere i nostri obiettivi, finiremo frustrati e soffriremo una profonda angoscia psicologica. Quindi dobbiamo sviluppare obiettivi e desideri basati sulla realtà e orientati alla nostra felicità nei quali impegnarci; portarli a compimento faciliterà il nostro equilibrio.

2. Equilibrio attenzionale, essenziale per non cadere nell'iperattività o nell'ipoattività. Dobbiamo tenere un livello di attenzione sostenuto e volontario focalizzato su un'attività o un oggetto, senza distrazioni. Implica anche la capacità di scrutare dentro noi stessi ed essere in grado di guidare delicatamente l'attenzione su ciò che ci interessa quando siamo distratti, senza arrabbiarci, irritarci o frustrarci.

3. Equilibrio cognitivo, per essere presenti senza giudicare o criticare, semplicemente vivendo l'esperienza. Per sviluppare l'equilibrio cognitivo dobbiamo continuamente testare le nostre convinzioni e pensieri, in un profondo lavoro di ristrutturazione cognitiva che comporta la sostituzione delle convinzioni limitanti con quelle più flessibili e adattive.

4. Equilibrio emotivo, il risultato dell'equilibrio tra i tre tipi precedenti. Quando ci prefissiamo obiettivi realistici e ci impegniamo a raggiungerli, manteniamo le nostre aspettative sotto controllo e ci concentriamo su ciò che conta davvero, l'equilibrio emotivo è un risultato naturale dell'equilibrio tra desideri, pensieri e azioni e di una adeguata regolazione dell'affetto, dell'autoconoscenza e della maturità. Per svilupparlo, è necessario lavorare sull'Intelligenza Emotiva.

Caratteristiche organolettiche

Ingrediente delicato e facilmente deperibile, l'equilibrio varia di colore, sapore e consistenza in base alle situazioni individuali e al contesto sociale.

Pur nella sua volatilità, l'equilibrio è fondamentale per il buon vivere, per il ben lavorare e per le relazioni con gli altri. Una giusta dose di equilibrio (che non sconfini nella maniacalità) ci fa sentire in pace e ci consente di essere creativi (si veda ingrediente 1), produttivi e positivi. Attenzione: l'equilibrio non fa dimenticare i problemi, ma aiuta a vederli nella giusta dimensione e ad impedirci di esserne sopraffatti.

Con cosa si abbina

Pratiche di rilassamento; la conciliazione dei tempi vita/lavoro; qualche sano momento di emersione dello stress.

Mai con

Stati di agitazione collettiva (tipo scadenza imminente e stampante in tilt), innamoramenti fulminanti, sessioni di shopping consolatorio.

Avvertenze sulle persone equilibrate

- Sanno convivere con le proprie emozioni
- Accettano se stessi e le persone con cui si relazionano
- Dedicano il giusto tempo alla cura della propria persona
- Allenano il potenziale creativo della propria mente
- Conducono una vita regolare
- Stanno lavorando bene da soli e con gli altri
- Evitano le reazioni violente ed ingiustificate.

La ricetta in più

Una condizione indispensabile per l'equilibrio è la serenità. SanARCom è il fondo bilaterale di assistenza sanitaria integrativa delle Organizzazioni Datoriali e Sindacali Autonome. SanARCom offre un vasto e articolato impianto di servizi, benefici e indennità in favore del lavoratore, cercando di abbracciare le esigenze più diffuse in termini di assistenza sanitaria, per promuovere la tutela della salute attraverso prevenzione e visite di controllo, per il miglioramento delle condizioni di vita dei lavoratori, oltre che delle condizioni di benessere in caso di malattia o infortunio. Dispone del più ampio network di strutture sanitarie convenzionate, gestito secondo gli standard della Certificazione ISO 9001 per garantire sempre ai propri assicurati cure di qualità.

Il partner assicurativo è RBM Assicurazione Salute S.p.A., la più grande compagnia specializzata nell'assicurazione sanitaria per numero di assicurati.



La fiducia

Immagina, e realizzerai. Sogna, e ti migliorerai. Abbi fiducia in te, perché sai più di quanto tu creda.
(Sergio Bambarén, scrittore)

Tutto il mondo è fatto di fede, di fiducia e di polvere fatata.
(Peter Pan, eterno bambino)

Il modo migliore per scoprire se ci si può fidare di qualcuno è di dargli fiducia.
(Ernest Hemingway, scrittore)



Cos'è

Dal latino fiducia, (der. di fidere fidare, confidare) (pl., raro, -cie) atteggiamento, verso altri o verso se stessi, che risulta da una valutazione positiva di fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità, e che generalmente produce un sentimento di sicurezza e tranquillità.

Caratteristiche organolettiche

Della fiducia è possibile anche fare a meno, per esempio mettendo sotto controllo continuo le cucine degli altri. Se ho il sospetto che i colleghi approfittino della propria posizione (e della fiducia del datore di lavoro e clienti), dovrò trovare un modo per controllare da vicino il loro modo di cucinare. Appena smetto di fidarmi devo quindi sostenere il costo del controllo. La fiducia non costa, invece, e produce risultati economici positivi. E non solo perché consente di evitare controllare di continuo i fornelli altrui, ma perché crea un clima nel quale si possono insieme scoprire nuove opportunità: due parti che si fidano l'una dell'altra comunicano di più e possono trovare, insieme, ricette creative e nuove tecniche di cottura.

Ecco quali sono i 4 sapori fondamentali della fiducia sul lavoro:

1. Percepire la competenza – Il riconoscimento o l'evidenza delle abilità e delle competenze accresce la fiducia nelle capacità di chi gestisce il team o il progetto;
2. Assaporare la benevolenza e la comprensione – La capacità di comprendere le esigenze altrui è un altro fattore determinante che crea fiducia sul lavoro, andargli incontro e assecondarle determina un totale affidamento;
3. Sentire l'aroma dell'Integrità e della correttezza – La capacità del manager di far riconoscere la propria leadership passa necessariamente dall'onestà, dalla correttezza e dall'equità, che sono gli elementi indispensabili di ogni rapporto;
4. Condire con la coerenza – Mantenere un comportamento coerente vuol dire soprattutto tenere fede ai propri impegni e alle promesse: per essere un punto di riferimento per il team o nell'ambito del progetto, è indispensabile mantenere coerenza tra il dire e il fare.

Con cosa si abbina

Con il team working e il networking; con l'apprendimento cooperativo; con l'assertività; con la condivisione della conoscenza.

Mai con

Malati di protagonismo, arrivisti senza scrupoli, finti sentimentalisti.

Awertenze sulle persone che creano un clima di fiducia

- Dimostrano rispetto per il lavoro altrui
- Condividono informazioni e conoscenza, ma rispettano sempre la riservatezza dei colleghi e dei superiori
- Non raccontano bugie e non inventano scuse
- Sono coerenti e mantengono fede alla parola data
- Comprendono le esigenze altrui e lo dimostrano.

La ricetta in più

*Spaghetti al pomodoro e profumo di menta di
Davide Oldani*

Ingredienti

280 g. di spaghetti

300 g. d pomodori ramati, senza pelle

4 g. di cipolla tagliata fine

Olio extravergine d'oliva

Sale

Per il pomodoro candito

2 Pomodori ramati senza pelle

Olio extravergine d'oliva

Sale, zucchero, foglie di menta

Foglie di menta

Per l'olio profumato alla menta

50 ml di olio di semi

15 foglie di menta fresca

¹ Davide Oldani (1967) è un cuoco italiano.

Preparazione

Per i pomodori canditi: tagliare i pomodori in 4 falde e togliere i semi. Condire le falde di pomodoro con sale, olio extravergine, zucchero e menta, farle seccare leggermente in forno a 57°C per circa 1 ora. Per l'olio alla menta: far scaldare l'olio in una casseruola a 60°C, unire la menta e lasciar in infusione. Filtrare.

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente e salata per circa 7 minuti, scolare e tenere in caldo.

Tagliare i pomodori in piccoli pezzi. Far scaldare l'olio in una casseruola, aggiungere la cipolla e far brasare leggermente, unire poi i pomodori e salare. Cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti. Togliere dal fuoco e passare al passaverdure fino. Regolare di sale e condire gli spaghetti.

Disporre gli spaghetti nei piatti, poi le falde di pomodoro, l'olio alla menta e infine le foglie di menta.

La capacità di lavorare con gli altri

*Nessun uomo è un'isola, completo in se stesso; ogni uomo
è un pezzo del continente, una parte del tutto.
(John Donne, poeta)*

*Se le formiche si mettono d'accordo, possono spostare un
elefante.
(Proverbio del Burkina Faso)*

*Tutti per uno, uno per tutti.
(I tre Moschettieri, spadaccini)*



Cos'è

È la capacità di collaborare e cooperare per il raggiungimento di obiettivi comuni; consiste nel saper riconoscere e valorizzare le risorse degli altri all'interno del gruppo. Può anche essere definita come la capacità di adattarsi in modo funzionale alle esigenze del gruppo, partecipando attivamente e sintonizzandosi con le attività del team.

Caratteristiche organolettiche

Si tratta di processo di aggregazione che mira ad utilizzare al massimo le capacità personali, professionali e le competenze di ognuno, in funzione del conseguimento degli obiettivi che il gruppo stesso si pone.

Per cucinare in gruppo, ad esempio, non basta mettere insieme le persone necessarie, ognuno col suo grembiule e i suoi attrezzi. In realtà, lavorare in gruppo significa superare i conflitti e la polarizzazione delle opinioni; significa mediare gli aspetti individuali con quelli relazionali e sociali e con gli obiettivi che il gruppo deve perseguire.

Alla fine della cottura, non avremo solo un certo numero di piatti ma un menu composito ed armonioso degno di un ristorante stellato!

Sono barriere al cucinare insieme l'opinione errata comune a molti cuochi di possedere non soltanto le ricette migliori, ma anche quelle giuste per ogni cliente e per ogni ristorante, la scarsa disponibilità a rinunciare alle proprie proposte di menu a favore di altre, la ricerca del colpevole anziché della soluzione del problema.

Con cosa si abbina

Con clima positivo, chiarezza di obiettivi e sistemi incentivanti, tanta formazione continua e poca conflittualità.

Mai con

Bassa autostima, mancanza di fiducia (vedi ingrediente 5), superiori umorali, sistemi organizzativi verticistici.

Avvertenze sulle persone che sanno lavorare con gli altri

- Sono affidabili, perché sanno che dalle loro azioni dipende il funzionamento del gruppo
- Amano la chiarezza circa il proprio ruolo e quello degli altri membri del team
- Rispettano il ruolo di ciascun componente del gruppo
- Comunicano in maniera costruttiva
- Condividono la conoscenza
- Negozano, accettano e rispettano i valori e la cultura del gruppo

La ricetta in più

CIFA - Confederazione Italiana Federazioni Autonome rappresenta e tutela gli interessi degli imprenditori italiani, per sostenere la crescita, l'innovazione, lo sviluppo competitivo del Paese. Aderire a CIFA significa far parte di una rete, lavorare insieme per lo sviluppo dei contesti produttivi, trovare informazioni e spunti per leggere interpretare il presente e immaginare il futuro.



La motivazione

Gli ostacoli non mi fermano. Ogni ostacolo si sottomette alla rigida determinazione. Chi guarda fisso verso le stelle non cambia idea.

(Leonardo Da Vinci, genio)

Non c'è nulla di più creativo, o di più distruttivo, di un intelletto brillante fortemente motivato.

(Dan Brown, scrittore)

La motivazione è quando i vostri desideri indossano gli abiti da lavoro.

(Hal Roach, regista e produttore cinematografico)



Cos'è

Motivazione s.f. (deriva da motivare; per influenza, dall'inglese motivation) l'insieme dei bisogni, desideri o intenzioni che prendono parte alla determinazione del comportamento e che conferiscono a questo unità e significato: si distinguono aspetti primari, quali i bisogni fisiologici o sociali, e aspetti secondari, quali i fattori di stimolazione esterna o di progettualità individuale.

Caratteristiche organolettiche

La motivazione è l'attività che orienta il comportamento del cuoco, un concetto ipotetico che esprime la capacità individuale di organizzare la propria cucina in una determinata direzione, in seguito all'azione di alcuni stimoli provenienti dall'esterno. È una predisposizione interiore - un bisogno, una pulsione o un desiderio - che mette in moto dei comportamenti diretti ad ottenere menu armoniosi e piatti originali. La motivazione può trasformarsi in passione, quindi attenti alla fiamma!

Con cosa si abbina

Attivazione; persistenza; intensità.

Mai con

Persone conflittuali, collaboratori emotivi e stressati, premialità non legate al risultato, assenza di feedback e assenza di partecipazione al risultato del proprio lavoro.

Avvertenze sulle persone motivate

- Sanno distinguere il feedback dalla critica, così come l'autocritica dal pessimismo
- Si pongono obiettivi realistici
- Sono attente alla qualità del proprio lavoro
- La loro motivazione trascina le persone con le quali sono a stretto contatto
- Imparano dagli errori e gioiscono dei successi.

La ricetta in più

Tecniche per aumentare la motivazione:

1. Sviluppare un obiettivo ragionevole e un piano di lavoro che permetta di perseguire lo scopo. Quindi, niente ricette impossibili da realizzare, ma iniziare con cose molto semplici e concrete. Gli spaghetti al pomodoro sono l'ideale.

2. Creare un elenco di motivazioni molto forti che portino a raggiungere l'obiettivo prefissato. È necessario appendere questa lista in bella vista (sopra il frigorifero, per esempio) e leggerla ogni volta in cui si è tentati di abbandonare l'obiettivo e andare in pizzeria.

3. Impostare una lista di cose giornaliere da realizzare, alla quale rendere conto nel caso in cui non si riuscisse a portarla a termine: la lista della spesa!

4. Non assecondare il pensiero sabotante (buttare tutto nella spazzatura e comprare una pietanza già fatta...), ovvero lasciarlo scorrere nella propria mente tenendo fermo il proprio obiettivo.

5. Identificare gli ostacoli e risolvere i problemi in anticipo, sapendo che uscendo fuori dal piano di lavoro prefissato è facile incappare in infinite tentazioni (niente sughi pronti...).

6. Prepararsi ad affrontare i sentimenti di scoraggiamento, di delusione e di privazioni che scaturiscono nel momento in cui non si dovessero raggiungere gli obiettivi stabiliti. Capita di bruciare l'aglio o di esagerare col sale...

7. Decidere su come ricompensare se stessi e/o i propri collaboratori quando si raggiungono gli obiettivi e i sotto-obiettivi.

8. Focalizzarsi sulle esperienze che vale la pena di fare per facilitare il raggiungimento dell'obiettivo: assaggiare qualcosa di simile cucinato da altri o leggere il vecchio quaderno di ricette della nonna.

9. Tornare al punto numero 1 quando si va "fuori pista".

L'attenzione ai dettagli

*Il dettaglio è importante quanto lo è l'essenziale. Quando è inadeguato, distrugge l'intera creazione.
(Christian Dior, stilista)*

*Li ho studiati per settimane. Non è facile capire un tramonto. Ha i suoi tempi, le sue misure, i suoi colori. E poiché non c'è un tramonto, dico uno, che sia identico a un altro allora lo scienziato deve saper discernere i particolari e isolare l'essenza fino a poter dire questo è un tramonto, il tramonto.
(Alessandro Baricco, scrittore)*

*Un buon educatore punta all'essenziale. Non si perde nei dettagli, ma vuole trasmettere ciò che veramente conta perché il figlio o l'allievo trovi il senso e la gioia di vivere.
(Papa Francesco)*



Cos'è

È l'attitudine ad essere accurati, diligenti ed attenti a ciò che si fa, curandone i particolari ed i dettagli verso il risultato finale.

Caratteristiche organolettiche

Se è evidente quanto sia importante nell'arte culinaria l'accuratezza (nel dosare gli ingredienti e i condimenti, nel regolare la temperatura del forno, nell'impiattamento...), è forse necessario sottolineare che non stiamo parlando né di accondiscendenza né di supina accettazione delle indicazioni dello chef. Si tratta piuttosto di comprendere come lo svolgimento di un compito richiede, per la sua compiuta realizzazione e per il successo individuale e dell'organizzazione, una cura affettuosa e premurosa.

Con cosa si abbina

La condivisione degli obiettivi; metodiche e tecniche strutturate; gruppi di lavoro ben affiatati (si veda ingrediente 6); la scomposizione e l'immaginazione.

Mai con

Maniaci dell'ordine, malati di perfezionismo, cuccinieri frettolosi.

Avvertenze sulle persone che prestano cura ai dettagli

- Sono più rilassate, hanno una migliore coordinazione e la mente più attiva
- Il lavoro dà loro soddisfazione, riducendo stress e ansia
- Hanno immaginazione e capacità di improvvisazione
- Sono più concentrate e prestano massima attenzione ai dettagli
- Hanno buona memoria
- Coltivano l'intelligenza estetica.

La ricetta in più

L'uovo fritto di Carlo Cracco¹

Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 10 min

Ingredienti per 4 persone

- 4 uova grandi freschissime (solo i tuorli)
- pangrattato q.b.
- un pizzico di sale
- olio di semi di girasole o di arachidi per friggere

Procedimento

Prendere un vassoio o un piatto piano, ricoprirlo con uno strato uniforme di pangrattato alto circa mezzo centimetro. Su questa base creare quattro incavi in cui appoggiare delicatamente i 4 tuorli d'uovo separati dagli albumi. Ricoprire del tutto i tuorli con altro pangrattato, prestando attenzione a rivestirli completamente senza romperli.

Mettere il vassoio in congelatore per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, i tuorli impanati e congelati vanno fritti in olio di semi di arachide a 180°C per circa 60-75 secondi, a seconda della grandezza del tuorlo. A fine cottura, la parte interna rimarrà praticamente liquida, e la panatura esterna sarà croccante. Salare a piacimento e servire.

¹ Carlo Cracco (1965) è un cuoco, personaggio televisivo, gastronomo e ristoratore italiano.

La capacità di reperire ed elaborare le informazioni

Per me l'uomo colto è colui che sa dove andare a cercare l'informazione nell'unico momento della sua vita in cui gli serve.

(Umberto Eco, scrittore)

Trecento anni fa la ricchezza era la terra: chi la possedeva era ricco. Dopo la Rivoluzione industriale, contavano le fabbriche e la produzione: gli industriali erano ricchi. Oggi conta l'informazione: chi possiede quella più aggiornata è ricco.

(Robert Toru Kiyosaki, consulente motivazionale)

Il problema chiave della raccolta di informazioni è sempre stato il rumore: il fatto che le informazioni inutili sono molto più abbondanti di quelle utili.

(Malcolm Gladwell, sociologo)



Cos'è

L'Information Literacy (o competenza informativa) viene definita, dal National Forum on Information Literacy¹, come la capacità di identificare, individuare, valutare, organizzare, utilizzare e comunicare le informazioni. Rappresenta un requisito indispensabile per partecipare effettivamente alla società dell'informazione. Bisogna sottolineare l'importanza della competenza informativa legata alle biblioteche e alla rete, un canale sempre più utilizzato in questi ultimi anni per la ricerca di informazioni.

Caratteristiche organolettiche

Ben oltre l'abilità di leggere le ricette o di spulciare gli archivi dei cuochi stellati, questo importante ingrediente ha a che fare con la consapevolezza dell'informazione necessaria allo svolgimento di un compito, sia esso semplice come un uovo al tegamino che complesso come il *boeuf bourguignon* di Julia Child².

La competenza informativa sta diventando sempre più importante nell'attuale contesto di rapidi cambiamenti tecnologici e di continua proliferazione di fonti informative. A causa dell'escalation di complessità di offerta, gli aspiranti cuochi sono messi di fronte ad una offerta informativa differenziata e

1 Creato dall'American Library Association (ALA) nel 1989, il Forum promuove l'importanza della competenza informative e collabora con le agenzie governative americane, con le scuole superiori e le università, con le imprese.

2 Il manzo alla borgognona è uno dei tanti esempi di piatti contadini che si sono lentamente raffinati in "alta cucina". Molto probabilmente, il particolare metodo di bollire lentamente la carne nel vino è nato come strumento di intenerimento dei tagli di carne meno tenera, che sarebbe stato troppo difficile cucinare in qualsiasi altro modo. Nel corso del tempo, il piatto è diventato uno standard della cucina francese. Il *boeuf bourguignon* è stato portato alla ribalta da Julia Child nel suo famoso ricettario di cucina francese per le cuoche americane (*Mastering the Art of French Cooking*) nel 1961.

abbondante: libri, blog, trasmissioni televisive e radiofoniche, film.... sempre di più l'informazione arriva direttamente, non filtrata, lasciando aperte questioni di autenticità, validità e affidabilità. Essendo disponibile in formati multimediali, grafici, testuali, sonori ecc., questo pone a chi intende cucinare ulteriori sfide di valutazione e di comprensione. L'incertezza sulla qualità dell'informazione e la sua crescita esponenziale, pongono una grande sfida all'intera comunità che cucina: l'abbondanza di ricette non crea di per sé cuochi più informati, se manca l'insieme di competenze necessarie a cucinare!

Con cosa si abbina

Competenze tecnologiche e di uso degli strumenti digitali; curiosità; voglia di novità, di confronto; miglioramento continuo.

Mai con

Superficiali, cuochi so-tutto-io, creduloni, pigri che si accontentano della prima ricetta che capita.

Avvertenze sulle persone creative

- Sono curiose di scoprire e raccogliere informazioni esatte
- Riconoscono le informazioni corrette per definire un problema
- Confrontano le fonti e ne valutano l'autorevolezza
- Elaborano le informazioni che hanno a disposizione per migliorare i sistemi attuali o per elaborare nuovi progetti.

La ricetta in più

Il Centro Studi InContra nasce per promuovere l'innovazione nel campo del mercato del lavoro attraverso attività di studio e ricerca che favoriscano il confronto tra professionisti, esperti e studiosi dei temi del lavoro con l'obiettivo di diventare punto di riferimento nell'ambito delle relazioni industriali in un'ottica di costante crescita e innovazione. Attraverso l'azione del Centro Studi InContra si vuole dare l'avvio ad una nuova stagione di relazioni industriali che porti alla costituzione di un nuovo modello improntato al rispetto del pluralismo quale principio costituzionalmente garantito e ad una nuova idea di contrattazione collettiva capace di fornire risultati tangibili in materia di politiche attive, costante adeguamento delle competenze, efficienza organizzativa, flessibilità ed erogazioni salariali legate ad incrementi della produttività, welfare aziendale. InContra esercita un'attività di supporto, monitoraggio, divulgazione scientifica e consulenza per garantire a professionisti, imprese, enti pubblici e privati, professionalità e competenze nell'ambito delle politiche del lavoro.

L'adattabilità

L'acqua di un fiume si adatta al cammino possibile, senza dimenticare il proprio obiettivo: il mare.

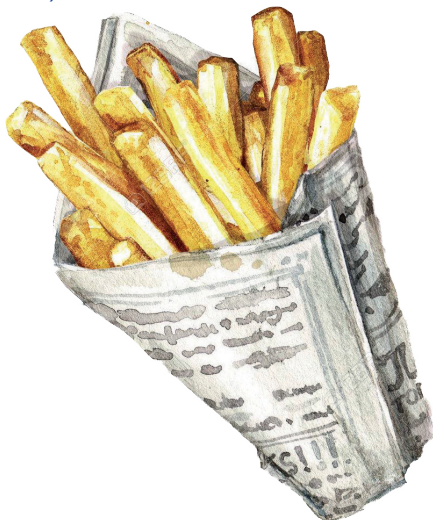
(Paulo Coelho, scrittore)

L'adattamento non è camaleontismo, ma indica la capacità di resistere e di assimilare.

(Mahatma Gandhi, leader politico)

Non è la più intelligente delle specie quella che sopravvive; non è nemmeno la più forte; la specie che sopravvive è quella che è in grado di adattarsi e di adeguarsi meglio ai cambiamenti dell'ambiente in cui si trova.

(Charles Darwin, naturalista)



Cos'è

Adattabilità s. f. (derivato da adattabile) – Possibilità di adattare, facoltà ad adattarsi; carattere di chi, di ciò che è adattabile; fig. capacità di adattamento. Si tratta della capacità di comprendere e valorizzare i punti di vista differenti, di adattarsi alle nuove situazione e di cambiare o accettare facilmente i mutamenti dell'organizzazione e del lavoro, al fine di conseguire i risultati attesi o di cogliere nuove opportunità.

Caratteristiche organolettiche

Se si accetta la sfida di affrontare ricette nuove, ingredienti poco noti e si offre la propria disponibilità, all'interno della brigata¹, a inserire in menu proposte innovative, si coglierà l'opportunità di miglioramento personale e professionale. Il cuoco adattabile sa che i propri schemi operativi ed il proprio comportamento deve mutare in relazione agli obiettivi della cucina e alle richieste della clientela e deve supportare lo staff in condizioni di emergenza. Sa anche aggiornare costantemente le proprie competenze, promuovendo il cambiamento.

Con cosa si abbina

Capacità di accettare altri punti di vista; collaborazione e cooperazione; maturità emotiva nelle situazioni critiche.

¹ La brigata di cucina è l'insieme di tutto il personale di cucina, sia operatori qualificati che apprendisti, che opera nella preparazione professionale di vivande.

Mai con

Tradizionalisti, ansiosi, pessimisti, stressati.

Avvertenze sulle persone adattabili

- Accettano le sfide e affrontano positivamente le situazioni nuove, incerte e poco definite
- Segnalano la propria disponibilità ad intraprendere nuove attività e progetti, cogliendone l'opportunità di miglioramento personale e professionale
- Adattano i propri schemi cognitivi ed operativi in relazione agli obiettivi dell'organizzazione e al mutare del contesto, mostrandosi disponibili a supportare collaboratori e colleghi in situazioni di emergenza
- Aggiornano costantemente le proprie competenze in relazione allo sviluppo dell'organizzazione.

La ricetta in più

Il Tao Te Ching, il libro della via (Tao) e della virtù (Te), è considerato un testo sacro dai taoisti, come molti altri filosofi dell'antica Cina, Lao Tzu si esprime attraverso l'utilizzo di paradossi e analogie, la sua scrittura è densa, ricca e poetica.

*Gli esseri umani sono morbidi e flessibili.
quando nascono,
duri e rigidi quando muoiono.
Gli alberi e le piante sono teneri e flessibili
quando sono in vita,
secchi e rigidi quando sono morti.
Perciò il duro e il rigido sono compagni della morte,
il morbido e il flessibile sono compagni della vita.
Un combattente che non sa arretrare non può vincere,
un albero incapace di spiegarsi si spezza.
La rigidità e la forza sono inferiori,
la flessibilità e la morbidezza superiori.*

La leadership

Per me la leadership è incoraggiare le persone. Significa stimolarle. Vuol dire metterle nella condizione di raggiungere ciò che possono raggiungere, e di farlo con un obiettivo.

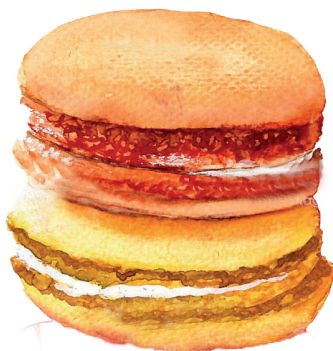
(Christine Lagarde, direttore FMI)

La leadership e il desiderio di apprendere sono indispensabili una all'altro.

(John F. Kennedy, presidente)

Non chiamarmi capo, non mi piacciono le cose che mi mettono al di sopra degli altri. Sono proprio come te. Ma certo, arrivo più tardi la mattina, guadagno di più, ho più vacanze, ma non mi piace la parola capo.

(I Simpson, serie tv)



Cos'è

Dall'inglese *to lead*, guidare, condurre. Secondo Daniel Goleman,¹ la leadership è la capacità di influenzare le persone ad agire. Sul luogo di lavoro, essa consente di portare a termine un lavoro con il supporto di altre persone. La leadership può essere una competenza distribuita all'interno di un'organizzazione e si manifesta ogniqualvolta qualcuno guida qualcun altro. Sempre secondo Goleman, un'altra sua caratteristica è di essere situazionale: la leadership situazionale consiste nell'adottare stili di leadership differenti a seconda delle circostanze.

Caratteristiche organolettiche

Nei contesti lavorativi è certamente una delle prove più complicate da superare, perché il leader non deve solo di organizzare una struttura di lavoro, ma deve saper gestire, motivare, valorizzare e (quando serve) riprendere. È una skill che richiede intelligenza emotiva e capacità di prendere decisioni, ed è altamente *time consuming*.

La leadership non coincide con la gestione: i manager gestiscono le cose, ma i leader guidano le persone. La leadership non è sinonimo di anzianità: non è detto che i dirigenti senior siano dei leader. Infine, la leadership non è un titolo: non esiste una laurea per diventare un leader.

¹ Daniel Goleman (1946) è uno psicologo, scrittore e giornalista statunitense; la sua opera più famosa è *Intelligenza emotiva*, Rizzoli 1997.

Che cosa si abbina

Innovazione; intuizione; autostima; fiducia; orientamento ai risultati; capacità di comunicare; motivazione.

Mai con

Urla e strepiti, voler aver ragione a tutti i costi, non riconoscere il lavoro altrui, non avere tempo per spiegare ed ascoltare.

Avvertenze sui leader

- Il leader sa ispirare e motivare, condividendo con il suo team un desiderio, un sogno, una visione
- Lo anima uno spirito collaborativo, in nome del quale è pronto ad aiutare gli altri per raggiungere l'obiettivo comune
- Il leader è disposto a trasmettere le sue conoscenze e si preoccupa della crescita personale di ognuno dei suoi collaboratori
- Il leader ha capacità organizzative e comunicative
- È sincero e vive il suo ruolo con integrità
- Dà fiducia e si rende destinatario di fiducia
- Comunica in maniera chiara cosa si aspetta dai suoi collaboratori
- Discute delle situazioni con i propri collaboratori
- Corregge attraverso feedback costruttivi.

La ricetta in più

Gnocchetti di baccalà e tartufo di mare di Antonino Cannavacciuolo ²

Ingredienti: per 4 persone

- 200 g di baccalà dissalato
- 300 g di patate bollite con la buccia
- 40 g di farina (o più) e 1 cucchiaio di fecola
- 30 g di tuorlo d'uovo, mezzo bicchiere di spumante
- 8 tartufi di mare, 400 g di acqua di vongole, nero di seppia, alga di mare
- 1 cipollotto, 1 patata,
- 1 peperoncino
- 1 cucchiaio di crema di latte,
- 1 spicchio di aglio
- olio di oliva, prezzemolo tritato

Per gli gnocchetti

Mettere a bollire le patate; a cottura ultimata asciugarle in forno a 120°C per 15 minuti e schiacciarle poi con uno schiacciapatate. Cuocere il baccalà in padella antiaderente calda con un filo di olio e schiacciarlo appena tiepido. Mescolare delicatamente patate e baccalà e impastare con la fecola, il tuorlo d'uovo, la crema di latte e le mani infarinate. Ricavare dei rotolini e tagliare a tocchetti per ottenere gli gnocchi.

² Antonino Cannavacciuolo (1975) è un cuoco e personaggio televisivo italiano.

Per la salsa

Far stufare il cipollato in olio extravergine di oliva, unire la patata e lasciare stufare; unire lo spumante, lasciare evaporare e mettere l'acqua di vongole. Lasciare cuocere finché la patata non sarà cotta, quindi frullare fino ad ottenere una crema leggermente liquida. Aggiustare di sapore.

Per la finitura e la presentazione

Bollire gli gnocchetti in abbondante acqua salata, scolarli e saltarli con la salsa, aggiungere del prezzemolo tritato molto fine. Tingere il fondo di una fondina con il nero di seppia diluito con acqua. Mettere con l'aiuto di un colapasta al centro gli gnocchetti, mettere sopra i tartufi di mare sgusciati e lavati per togliere eventuali impurità. Aggiungere l'alga di mare rinvenuta in acqua bollente saltata e con peperoncino e aglio, lucidare in superficie con dell'olio extravergine di oliva a crudo.

La comunicazione

*Credo sia più importante comunicare che comprendere.
(Agnes Varda, regista)*

Comunque ci si sforzi, non si può non comunicare. L'attività o l'inattività, le parole o il silenzio hanno tutti valore di messaggio: influenzano gli altri e gli altri, a loro volta, non possono non rispondere a queste comunicazioni e in tal modo comunicano anche loro.

(Paul Watzlawick, psicologo e filosofo)

La pace viene dalla comunicazione.

(Ezra Pound, poeta)



Cos'è

In generale, rappresenta la capacità di esprimere con chiarezza ed efficacia il proprio pensiero. Si pone alla base di altre tre importanti capacità: la persuasività, l'influenza e la negoziazione. Insieme, esse consentono di convincere gli altri del valore dei propri pensieri, proposte, azioni, motivazioni, orientando al contempo le persone verso la risoluzione di conflitti improduttivi.

Si tratta di una espressione linguistica collegata non solo all'abilità di applicare le regole grammaticali di una lingua per formare enunciati corretti, ma anche di sapere quando usare correttamente questi enunciati. Il termine è stato coniato da Dell Hymes¹, il quale afferma che una persona è dotata di competenza comunicativa quando è capace di scegliere "quando parlare, quando tacere, e riguardo a che cosa parlare, a chi, quando, dove, in che modo".

Caratteristiche organolettiche

La comunicazione è un fenomeno multidimensionale che coinvolge la trasmissione e lo scambio di pensieri, idee, sentimenti o informazioni tramite canali verbali e non verbali. La comunicazione non riguarda solo il suo contenuto (verbale) ma soprattutto la relazione che tale comunicazione sottende, che è espressa dagli atteggiamenti corporei e dal tono e dal volume della voce. Solo quando la comunicazione verbale e quella non verbale sono tra loro coerenti, allora stiamo creando una relazione positiva con il nostro interlocutore.

¹ Dell Hymes (1927 –2009) è stato un antropologo statunitense che si è occupato di sociolinguistica.

Che cosa si abbina

Con l'ascolto attivo, con il contatto visivo, con la capacità empatica, con la chiarezza di intenti e di obiettivi.

Mai con

Mancanza di assertività e problemi di autostima, pensieri confusi, desideri discordanti.

Avvertenze sulle persone che sanno comunicare

- Sono empatiche, comprendono non solo le proprie emozioni, ma anche quelle altrui
- Limitano i giudizi e offrono il loro aiuto
- Incoraggiano gli altri e si comportano in maniera assertiva
- Nelle situazioni conflittuali, riescono a controllarsi e a focalizzarsi sui problemi, piuttosto che sulle persone
- Hanno ottime capacità di ascolto attivo, ma sanno anche usare il linguaggio del corpo.

La ricetta in più

*Io non ho bisogno di denaro.
Ho bisogno di sentimenti,
di parole, di parole scelte sapientemente,
di fiori detti pensieri,
di rose dette presenze,
di sogni che abitino gli alberi,
di canzoni che facciano danzare le statue,
di stelle che mormorino all' orecchio degli amanti.
Ho bisogno di poesia,
questa magia che brucia la pesantezza delle parole,
che risveglia le emozioni e dà colori nuovi.
La mia poesia è alacre come il fuoco
trascorre tra le mie dita come un rosario
Non prego perché sono un poeta della sventura
che tace, a volte, le doglie di un parto dentro le ore,
sono il poeta che grida e che gioca con le sue grida,
sono il poeta che canta e non trova parole,
sono la paglia arida sopra cui batte il suono,
sono la ninna nanna che fa piangere i figli,
sono la vanagloria che si lascia cadere,
il manto di metallo di una lunga preghiera
del passato cordoglio che non vede la luce.*

(Alda Merini)

Bibliografia e sitografia

Association of College and Research Libraries, Information Literacy Competency Standards for Higher Education.

D. Winnicott, *Gioco e Realtà*, Ed. Armando 1974

D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli 1997

Enciclopedia Italiana Treccani, www.treccani.it

F. Fiore, 10 Tecniche per aumentare la Motivazione e la Forza di volontà, in www.stateofmind.it

F. Hoque, 10 paradoxical traits of creative people (www.shadoka.com)

G. Raboni in *La nostra storia in versi*, Fondazione Poesia Onlus 2018

digitalliteracy.gov

J. Moskin, *Why Work When You Can Procrastibake?*, The New York Times del 15 Maggio 2018

Lao Tzu, *Tao Te Ching*. Una guida all'interpretazione del libro fondamentale del taoismo, Feltrinelli 2013

R. Frost, *Conoscenza della notte e altre poesie*, Feltrinelli

Wallace, B.A. & Shapiro, S. L. (2006) *Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology*

P. Watzlawick, J.H.Beavin, D.D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio, 1971.

wikipedia.it

workingroom.it

Parla lo Chef

In cucina, come nella vita, credo siano tre i pilastri fondanti:

- 1) la pulizia: lavorare in maniera precisa, ordinata e pulita;
- 2) la competenza: attraverso uno studio continuo di nuovi piatti, nuovi ingredienti e nuove tecniche;
- 3) la brigata: lavorare impostando il gruppo come un team, confrontandosi e migliorandosi sempre.

Ci vuole impegno e determinazione, ma il giusto mix di ingredienti e il bilanciamento dei sapori porta ad un risultato armonioso. In questo modo è possibile raggiungere ogni obiettivo.

La cucina italiana è da sempre sinonimo di eccellenza nel mondo. La sua tradizione è antica e indissolubilmente legata al territorio, che offre una molteplicità di risorse a cui attingere. Su queste solide fondamenta, si costruisce un futuro fatto di ricerca, sperimentazione e innovazione.

La cucina riesce ad offrire un'esperienza. Questa esperienza è unica, e coinvolge tutti e cinque i sensi dell'essere umano. Con l'udito, il cliente ascolta l'offerta che riusciamo a proporre; con la vista, l'idea comincia ad assumere concretezza, l'olfatto gli fa pregustare il piatto, attivando al tempo stesso quella memoria che il più delle volte ci riporta indietro verso ricordi primitivi; infine il gusto, frutto di un sapiente bilanciamento degli ingredienti.

Ognuna delle 12 competenze contenute in questo ricettario è indispensabile, ma non è sufficiente impararle a memoria. Come accade con gli ingredienti di una ricetta, bisogna saper riconoscere le varietà di una materia prima, avere rispetto dei diversi tempi di preparazione, imparare dagli errori, condividere.

Investire sulle nostre competenze significa anche contribuire alla creazione un'identità e di una cultura. Il prodotto diventa di qualità quando la conoscenza riesce a trasformarsi in arte e, per fare questo, è fondamentale la formazione. Non solo, un progetto ha successo solo quando usciamo dalle nostre zone di comfort, quando sperimentiamo e ci commisuriamo con i nostri clienti.

La centralità dell'attitudine personale, infatti, non è da sottovalutare. Tutti noi dovremmo dedicarci singolarmente alla valorizzazione e al miglioramento del piatto come risultato finale. Nello stesso modo, in azienda, l'eterogeneità delle persone che la compongono è un fattore chiave, che deve essere gestito in modo tale da valorizzarne il risultato sistemico.

Prendersi cura delle proprie risorse, umane e materiali, è una grande responsabilità. Saper riconoscere il valore aggiunto di ogni diversità, riuscire a gestirlo o svilupparlo per renderlo parte integrante di un tutto, significa sostenibilità, diversificazione, innovazione e crescita continua.

Gianluca Renzi





Mi occupo professionalmente di formazione e di politiche attive del lavoro, leggo, scrivo, cucino...coltivo tante passioni e cerco di trasmetterle ai giovani. Credo fortemente nell'importanza della cultura e della conoscenza; penso che può esistere, sempre, un modo migliore per fare il proprio mestiere.



Angela Amico

Ho quarantaquattro anni e se mi guardo indietro vedo che ne ho fatta di strada. Ma se poi guardo avanti mi accorgo che non ho fatto ancora nulla. Penso che ognuno nella vita abbia un destino che si compie solo quando ci impegniamo a raggiungere risultati in termini di soddisfazioni e di benessere emotivo.

Andrea Cafà

Nella vita non c'è solo la professione, ma anche la famiglia, lo sport, la politica, la natura...peccato che io abbia pochissimo tempo per tutto questo. Quando mi prefiggo un obiettivo vado come un carrarmato; il mio obiettivo, oggi, è diffondere una nuova concezione dei rapporti di lavoro in azienda.

Salvatore Vigorini



Faccio ricerca nel campo dell'organizzazione aziendale e delle risorse umane per dare risposte alle aziende, prima ancora che si pongano le domande. Indago temi come il rapporto tra formazione e trasformazione digitale, creazione di valore e capitale intellettuale, actor-network e nuove frontiere di contrattazione collettiva. Amo i viaggi, i libri e il cinema.

Chiara Meret



Mi piace creare, ideare e inventare, mi appassionano la grafica, i social e la pubblicità. Vivo in un mondo pieno di fantasia ma la cosa che mi attira di più è visitare nuovi posti...soprattutto virtuali!

Roberta Salvaggio

Indice

Prefazione di Andrea Cafà	1
Prefazione di Salvatore Vigorini	3
Introduzione	5
Gli ingredienti	
1. La creatività	9
2. L'etica	15
3. L'apprendimento continuo	21
4. L'equilibrio	27
5. La fiducia	33
6. La capacità di lavorare con gli altri	39
7. La motivazione	45
8. L'attenzione ai dettagli	51
9. La capacità di reperire ed elaborare le informazioni	57
10. L'adattabilità	63
11. La leadership	69
12. La comunicazione	75
Bibliografia e sitografia	81
Postfazione di Gianluca Renzi	83
Chi siamo	85



