

Indice

Prefazione , di <i>Annalisa Galardi</i>	pag.	9
1. Leader per scelta	»	11
1. L'idea di leadership per scelta	»	15
2. Perché i modelli gerarchici tradizionali non bastano più	»	16
3. Perché serve una nuova leadership	»	17
4. Perché ognuno deve diventare leader di se stesso	»	18
5. Un invito al viaggio	»	19
6. Questo libro è il tuo compagno	»	20
► <i>Coaching pratico – Riconosci i leader per scelta nella tua vita</i>	»	21
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	»	21
2. Sviluppare una mentalità di crescita: il primo passo per guidare se stessi	»	22
1. Due modi di vedere il mondo: fixed mindset vs. growth mindset	»	23
2. La mentalità di crescita nella leadership per scelta	»	24
3. La metafora del seme: la crescita è un processo invisibile ma potente	»	27
4. Le tre convinzioni limitanti che bloccano la leadership	»	28
► <i>Coaching pratico 1 – Riformula il tuo dialogo interiore</i>	»	31
► <i>Coaching pratico 2 – Adotta un “progetto di crescita”</i>	»	32
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	»	32

3. Il coraggio di agire: non aspettare il permesso	pag. 34
1. Il semaforo verde invisibile	» 35
2. Perché rimaniamo fermi al semaforo rosso	» 36
3. Il bias della negatività: perché sovrastimiamo i rischi di muoversi	» 37
4. La paura del giudizio: il semaforo più potente di tutti	» 38
5. Il costo di rimanere fermi	» 38
6. Dal permesso esplicito al permesso implicito: quando è sicuro passare	» 39
7. Iniziare a muoversi: le micro-iniziative	» 40
8. Creare i propri spazi di sperimentazione	» 41
9. Capire le reazioni: quando gli altri non approvano il tuo movimento	» 43
10. Quando il semaforo sembra sempre rosso	» 45
11. La strategia del “non ancora”	» 46
12. Dal semaforo rosso al verde: il percorso di maturazione	» 46
► <i>Coaching pratico – Identifica la tua prossima micro-iniziativa</i>	» 47
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	» 49
 4. Decidere nell'incertezza: la leadership in azione	» 50
1. Quando la chiarezza totale è un'illusione	» 51
2. Perché ci paralizziamo davanti all'incertezza	» 52
3. Il costo nascosto della non-decisione	» 54
4. Dal mito della visione completa ai piccoli passi possibili	» 55
5. Strumenti pratici per decidere nell'incertezza: la cassetta degli attrezzi del leader	» 56
► <i>Coaching pratico – La tua prossima decisione nell'incertezza</i>	» 64
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	» 65
 5. L'arte di sbagliare: trasformare il fallimento in apprendimento	» 66
1. Perché abbiamo paura di sbagliare?	» 68
2. La metafora del trapezista senza rete: imparare a volare attraverso la possibilità di cadere	» 70
3. Il costo nascosto della cultura della paura	» 71
4. Le tre fasi per trasformare un errore in opportunità	» 72
5. L'apprendimento vicario: imparare dagli errori degli altri	» 76
6. Dal processo individuale a quello collettivo	» 76
► <i>Coaching pratico – L'esercizio del prototipo di apprendimento</i>	» 77
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	» 80

6. L'influenza senza autorità: come guidare senza dare ordini	pag. 82
1. Perché l'autorità non basta per essere un leader? Il mito della leadership gerarchica	» 84
2. L'illusione del controllo attraverso i comandi	» 85
3. La trappola della micro-gestione	» 86
4. La distorsione delle informazioni	» 87
5. L'erosione della motivazione intrinseca	» 88
6. Il costo nascosto della "compliance"	» 88
7. La calamita: leadership basata sull'attrazione	» 89
8. Il campo magnetico personale: che cosa crea attrazione	» 90
9. Il potere della vulnerabilità	» 93
10. Tecniche di leadership informale: come guadagnare rispetto e coinvolgimento	» 94
11. L'arte delle domande potenti	» 99
► <i>Coaching pratico – Un esercizio su come aumentare il proprio impatto senza un titolo. L'audit dell'influenza personale</i>	» 100
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	» 101
7. Dare senso al proprio lavoro: leadership e motivazione	» 102
1. Il problema della disconnessione dal proprio lavoro: perché tante persone non si sentono motivate	» 103
2. La frammentazione che uccide la leadership naturale	» 105
3. L'assenza di autonomia e il suo impatto sulla leadership	» 105
4. Il mismatch valoriale e la perdita di autenticità	» 107
5. Come il senso crea autorevolezza	» 108
6. La metafora del falegname e della cattedrale: vedere oltre il compito per trovare uno scopo	» 109
7. Come la motivazione intrinseca crea leadership attrattiva	» 111
8. Strategie pratiche per diventare leader attraverso il significato	» 114
► <i>Coaching pratico 1 – L'inventario del significato personale</i>	» 116
► <i>Coaching pratico 2 – La mappa dell'impatto esteso</i>	» 116
► <i>Coaching pratico 3 – Il piano di leadership significativa</i>	» 116
► <i>Coaching pratico 4 – Il diario della leadership quotidiana</i>	» 116
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	» 117
8. Le relazioni che fanno la differenza: il ruolo dell'intelligenza emotiva	» 118
1. Perché i leader più efficaci sono quelli con una spiccata intelligenza emotiva?	» 120

2. I quattro pilastri dell'intelligenza emotiva	pag. 124
3. Come l'intelligenza emotiva trasforma i conflitti in opportunità	» 127
4. L'intelligenza emotiva come superpotere della leadership per scelta	» 129
► <i>Coaching pratico 1 – La mappa emotiva dei quattro pilastri</i>	» 132
► <i>Coaching pratico 2 – Dal muro al ponte</i>	» 133
► <i>Coaching pratico 3 – Il diario delle connessioni autentiche</i>	» 134
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	» 135
9. Il metodo del leader: allenare la self-leadership ogni giorno	» 137
1. Perché molti si ispirano ma poi non agiscono: il gap tra sapere e fare	» 138
2. La metafora della palestra mentale: la leadership come muscolo	» 140
3. Il metodo delle 3A per la self-leadership	» 143
4. La scienza dietro la pratica deliberata e le sue caratteristiche	» 146
5. L'ambiente che supporta la crescita	» 148
► <i>Coaching pratico – Un piano d'azione per allenare la leadership in 30 giorni</i>	» 151
<i>Che cosa ho imparato da questo capitolo</i>	» 155
10. Diventare leader di se stessi: il passo finale	» 156
1. Che cosa significa davvero essere leader della propria vita	» 157
2. La metafora del viaggio senza fine: la leadership come processo evolutivo	» 159
3. I cinque principi chiave della self-leadership	» 161
► <i>Coaching pratico – Una lettera a se stessi</i>	» 163
Conclusioni	» 167
Ringraziamenti	» 169
Bibliografia	» 171