



“tra il dire e il fare c’è di mezzo.....ancora più allenamento”

Dopo l’allenamento in palestra insieme agli altri (vedi la newsletter speciale di novembre) è importante allenarsi da soli, per superare le abitudini inefficaci.

L’aula formativa, in cui si apprendono nuovi comportamenti, è un’esperienza intensa: insieme agli altri partecipanti si sperimentano nuove possibilità, approcci più efficaci, il docente rende facile applicare le tecniche presentate e con il suo aiuto si comprende come superare gli eventuali intoppi. Spesso si ritorna in ufficio con tante bellissime idee su come si agirà da lì in poi, ma non appena ci si rituffa nella routine quotidiana (anche un po’ più affannosa del solito perché ci si è assentati per seguire il corso) diventa improvvisamente difficile replicare quello che era sembrato così semplice in aula. Si ricade così velocemente nel “vecchio modo di fare” ovvero nelle abitudini, che tanto ci rassicurano, anche se non sono così efficaci come lo sarebbero i nuovi comportamenti appresi. Non ci si dà il tempo e non si ha la voglia di pensare prima di agire, non si trovano le energie per compiere quel piccolo sforzo che richiede **il cambiare un’abitudine.**

Questo comportamento automatico e stereotipato predomina in molte azioni umane perché l’ambiente in cui ci troviamo è altamente complesso, pieno di stimoli e difficile da analizzare nella sua interezza. Per poterlo comprendere e per interagire con esso utilizziamo categorie di pensiero già formate e sviluppate in precedenza, inserendo il “pilota automatico” del comportamento abitudinario.

Ora, come ben sappiamo, l’apprendimento in aula perde molto velocemente la sua forza se non viene accompagnato da un impegno individuale al miglioramento, che però viene ostacolato dalle abitudini pregresse. E quindi, come risolvere questa impasse?



Per cambiare un'abitudine ormai superata dobbiamo rendere il nuovo comportamento.....un'abitudine. Solo attraverso un allenamento costante possiamo far sì che i nuovi modi di agire diventino naturali e solo un allenamento prolungato, che generi numerose esperienze di successo, garantisce di ottenere cambiamenti tangibili con risultati duraturi nel tempo.

Le soluzioni di Leap Lab per sostenere l'allenamento:

- **Le palestre** dove allenare insieme agli altri le singole competenze (newsletter di novembre 2012)
- **I simulatori LifeLike:** come in un film, si può interagire individualmente con gli attori, applicando i comportamenti più efficaci, e ricevere un feedback immediato. La stessa simulazione, con lo stesso profilo del nostro interlocutore, può essere rigiocata innumerevoli volte; non sarà mai perfettamente uguale permettendoci di migliorare senza annoiarci, ma diventando sempre più "allenati". In questo modo si generano le esperienze che fanno diventare il nuovo comportamento una "buona abitudine"
(I simulatori LifeLike sono disponibili per allenare le competenze commerciali e manageriali, per i contact center e centralini inbound/outbound)

