

# INDICE

Introduzione	7
1. <i>Le soft skills</i>	11
1.1. Che cosa sono le soft skills	11
1.2. Le tre dimensioni del sapere	13
1.3. Soft skills interne ed esterne	16
1.4. Lo sviluppo delle soft skills	19
1.5. Autovalutazione e sviluppo personale	23
1.6. Il valore delle soft skills nel mercato del lavoro	25
1.7. Mettersi alla prova: osservazione, ispirazione, imitazione	27
2. <i>La comunicazione</i>	31
2.1. Il valore strategico della comunicazione	31
2.2. La funzione generativa della comunicazione	33
2.3. La comunicazione efficace	36
2.4. La tecnica della comunicazione attiva	40
2.5. Il linguaggio non verbale	41
2.6. Mettersi in gioco: valutiamo le nostre competenze di base	46
3. <i>Metamodelli e metaprogrammi</i>	49
3.1. I meta-messaggi	49
3.2. I metamodelli linguistici	51
3.3. I metaprogrammi	53
3.4. Comunicare le emozioni	63
3.5. Rapport e sintonia comunicativa	66
3.6. L'orientamento positivo della comunicazione	67
3.7. Mettere in pratica: alleniamo la nostra assertività	70
4. <i>L'intelligenza emotiva</i>	73
4.1. Le emozioni non sono sentimenti	73
4.2. L'evoluzione del concetto di intelligenza emotiva	74

4.3. Le componenti dell'intelligenza emotiva	75
4.4. I bisogni	81
4.5. Come attivare una comunicazione empatica attraverso le leve dell'intelligenza emotiva	83
5. <i>L'autostima</i>	87
5.1. L'autostima	87
5.2. L'evoluzione dell'autostima	89
5.3. Sviluppare la propria autostima	91
5.4. La definizione degli obiettivi	93
5.5. Il valore dei valori	95
5.6. La cultura del rispetto	96
5.7. Energia e motivazione	97
5.8. Trasformare problemi in opportunità	99
6. <i>La leadership e il lavoro in gruppo</i>	101
6.1. Il concetto di leadership	101
6.2. La creazione di obiettivi condivisi	103
6.3. La visione	105
6.4. La condivisione di valori	107
6.5. La responsabilità sociale	109
6.6. La comunicazione autentica	111
6.7. Uno strumento operativo per la collaborazione: il brainstorming	112
7. <i>Comunicare se stessi attraverso il curriculum vitae</i>	115
7.1. La funzione del curriculum vitae	115
7.2. La lettera di presentazione	116
7.3. Come scrivere la lettera di presentazione	116
7.4. Come scrivere il CV	119
7.5. Rilettura e verifica finale	138
7.6. Aggiornamento periodico	138
7.7. Le modalità di invio	139
8. <i>Come realizzare un video CV</i>	141
8.1. Una premessa necessaria: come funziona la comunicazione audiovisiva	141
8.2. Il video CV	149
8.3. Alcune indicazioni operative per realizzare il video CV	151
Bibliografia essenziale	167