

Inner Development Goals

Obiettivi di Sviluppo Interiore

1. Essere – Relazione con sé

Coltivare la nostra vita interiore e sviluppare e approfondire la relazione con i nostri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, ci aiuta a esser presenti e a fronteggiare la complessità in modo propositivo e non reattivo.

Bussola interiore

Profondo senso di responsabilità e impegno nei confronti di valori e scopi legati al bene del Mondo.

Integrità e autenticità

Impegno e capacità di agire con sincerità, onestà e integrità.

Apertura e predisposizione all'apprendimento

Avere un atteggiamento mentale curioso, desiderare di essere vulnerabili e di abbracciare il cambiamento e la crescita.

Auto-consapevolezza

Capacità di essere connessi con i propri pensieri, emozioni e desideri; avere un'immagine realistica di sé e la capacità di autoregolarsi.

Presenza

Capacità di essere nel qui e ora, senza giudizio e in uno stato di totale presenza.

Note e riflessioni

Inner Development Goals

Obiettivi di Sviluppo Interiore

2. Pensare – Competenze cognitive

Sviluppare le nostre competenze cognitive accogliendo prospettive differenti, valutando le informazioni e considerando il mondo come un insieme interconnesso, è fondamentale per prendere decisioni sagge.

Pensiero critico

Capacità di analizzare criticamente la validità di opinioni, prove e piani.

Consapevolezza della complessità

Comprensione e capacità di lavorare con condizioni e in situazioni complesse e sistemiche.

Capacità di prospettiva

Abilità nel ricercare, comprendere e utilizzare attivamente le intuizioni provenienti da prospettive contrastanti.

Creazione di senso

Abilità nel vedere schemi, governare l'ignoto e creare storie consapevolmente.

Orientamento a lungo termine e visione

Orientamento a lungo termine e capacità di formulare e sostenere l'impegno verso progetti riguardanti il contesto più ampio.

Note e riflessioni

Inner Development Goals

Obiettivi di Sviluppo Interiore

3. Relazioni- Avere cura degli Altri e del Mondo

Apprezzare, prendersi cura e sentirsi in contatto con gli altri, come i vicini, le generazioni future o la biosfera, ci aiuta a creare sistemi e società più giusti e sostenibili per tutti.

Apprezzamento

Relazionarsi con gli Altri e con il Mondo con un senso di apprezzamento, gratitudine e gioia.

Connessione

Avere un forte senso di connessione e/o di appartenenza a un insieme più ampio, come una comunità, l'umanità o un ecosistema globale.

Umiltà

Essere in grado di agire in base alle esigenze della situazione senza preoccuparsi della propria immagine.

Empatia e compassione

Capacità di relazionarsi con gli altri, con se stessi e con la natura con gentilezza, empatia e compassione e di affrontare la loro sofferenza.

Note e riflessioni

Inner Development Goals

Obiettivi di Sviluppo Interiore

4. Collaborare - Competenze sociali

Per progredire su questioni condivise, dobbiamo sviluppare le nostre capacità di includere, dare spazio e comunicare con interlocutori con valori, capacità e competenze diverse.

Capacità di comunicazione

Capacità di ascoltare realmente gli altri, di promuovere un dialogo autentico, di difendere abilmente le proprie opinioni, di gestire i conflitti in modo costruttivo e di adattare la comunicazione a gruppi diversi.

Capacità di co-creazione

Abilità e attitudine a costruire, sviluppare e facilitare relazioni di collaborazione con stakeholder diversi, caratterizzate da sicurezza psicologica e autentica co-creazione.

Mentalità inclusiva e competenza interculturale

Disponibilità e competenza ad accogliere la diversità e a includere persone e collettivi con punti di vista e background diversi.

Fiducia

Capacità di mostrare fiducia e di creare e mantenere relazioni di fiducia.

Capacità di mobilitazione

Capacità di ispirare e mobilitare gli altri a impegnarsi in scopi condivisi.

Note e riflessioni

Inner Development Goals

Obiettivi di Sviluppo Interiore

5. Agire. Guidare il cambiamento

Qualità come coraggio e ottimismo ci aiutano ad acquisire vero potere, rompere vecchi schemi, generare idee originali e agire con perseveranza in tempi complessi.

Coraggio

Capacità di difendere i valori, prendere decisioni, intraprendere azioni decisive e, se necessario, sfidare e sconvolgere le strutture e i punti di vista esistenti.

Creatività

Capacità di generare e sviluppare idee originali, di innovare e di essere disposti a rompere gli schemi convenzionali.

Ottimismo

Capacità di sostenere e comunicare un senso di speranza, atteggiamento positivo e fiducia nella possibilità di un cambiamento significativo.

Perseveranza

Capacità di sostenere l'impegno e di rimanere determinati e pazienti anche quando gli sforzi richiedono molto tempo per dare frutti.

Note e riflessioni