

Le soft skills che fanno la differenza

Dieci competenze trasversali, cosa sono e come si allenano.

Che cosa sono le soft skills

Le **soft skills** sono le competenze trasversali che vanno oltre le abilità tecniche: riguardano il modo in cui comunichiamo, decidiamo, gestiamo le emozioni e stiamo in relazione. Non sono tratti fissi di personalità: si allenano, come si allena un muscolo, attraverso consapevolezza, pratica e contesti in cui poterle sperimentare.

A differenza delle competenze tecniche, che invecchiano con gli strumenti, le competenze trasversali restano spendibili nel tempo e in contesti diversi: sono ciò che permette di trasferire il proprio valore da un ruolo all'altro, da un progetto all'altro.

Le dieci competenze che fanno la differenza

Comunicazione efficace

Farsi capire e capire davvero: chiarezza del messaggio, ascolto attivo, attenzione al non verbale e capacità di dare e ricevere feedback.

Gestione dei conflitti

Distinguere posizioni e bisogni, restare nel merito, cercare soluzioni negoziate invece di vincere la discussione.

Resilienza e gestione dello stress

Riconoscere i segnali di sovraccarico, recuperare energia, riorganizzare le priorità e trasformare l'ostacolo in apprendimento.

Leadership

Orientare le persone verso un obiettivo, sostenere la motivazione, delegare e riconoscere il contributo di ciascuno.

Gestione del tempo e delle priorità

Distinguere urgente e importante, proteggere gli spazi di concentrazione, prevenire la dispersione.

Intelligenza emotiva

Riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, dare loro un nome e usarle come informazione utile invece di subirle.

Problem solving

Definire bene il problema prima di cercare la soluzione, generare più alternative, scegliere con criteri espliciti.

Lavoro in team

Contribuire al risultato comune: ruoli chiari, fiducia, cooperazione, capacità di chiedere e offrire aiuto.

Adattabilità e apprendimento continuo

Muoversi nell'incertezza con flessibilità, rivedere i propri schemi, imparare dall'esperienza e dagli errori.

Consapevolezza di sé

Conoscere attitudini, valori e risorse personali: la base su cui ogni altra competenza trasversale può crescere.

Come si allenano

- **Osservare:** notare come reagisco in una situazione concreta, senza giudizio.
- **Nominare:** dare un nome preciso a emozioni, bisogni e comportamenti ricorrenti.
- **Sperimentare:** provare un comportamento nuovo in un contesto protetto (aula, laboratorio, role playing).
- **Riflettere:** rileggere l'esperienza per capire cosa ha funzionato e cosa no.
- **Trasferire:** portare l'apprendimento nel quotidiano, con un obiettivo piccolo e verificabile.

Un esercizio per iniziare. Scegli una sola competenza tra le dieci. Per una settimana, ogni sera annota una situazione in cui l'hai usata e una in cui avresti voluto usarla meglio. Alla fine della settimana rileggi: emergerà un tema ricorrente. Quello è il tuo punto di lavoro.

Scheda a cura di Elena Gottardo, psicologa e formatrice. Materiale divulgativo: non sostituisce un percorso personalizzato di consulenza o formazione.