

le pubblicazioni

a cura della redazione

il nuovo club
118

le pubblicazioni

www.ecostampa.it

l'arte di resistere

Eliminare lo stress? Secondo Pietro Trabucchi, psicologo che da anni si

occupa di prestazioni sportive ad alto livello, non solo sarebbe fisiologicamente impossibile, ma addirittura deleterio. La parola chiave che viene ripetuta, come un mantra, in questo libro è "resilienza", dal latino *resilio*, letteralmente: la capacità di risalire sulla barca rovesciata. L'autore sostiene, e dimostra, che la capacità di resistere allo stress e alle pressioni non è un talento innato di pochi eletti, ma una qualità che si può costruire, allenare. Ed è proprio l'attività sportiva ad essere indicata come migliore palestra di vita; insegna a reagire davanti alle difficoltà, alle privazioni e alle sconfitte,

coadiuvando nella formazione di uomini di successo, in campo lavorativo e personale. Atleti che hanno sopportato 27 anni di sconfitte e di "secondi posti" prima di vincere l'oro, uomini comuni che hanno attraversato in solitaria deserti di ghiaccio o di sabbia: grandi imprese sportive che fungono da esempi per dimostrare in quale modo l'allenamento fisico e, soprattutto, mentale possa influire nella riuscita di imprese in apparenza al di sopra delle proprie possibilità. Diventare "campioni di resistenza psicologica" e convivere felicemente con lo stress è, dunque, possibile superando gli ostacoli e restando motivati nel perseguire i propri obiettivi, così da imparare a vivere piuttosto che sopravvivere.



Resisto dunque sono
di Pietro Trabucchi
Corbaccio, Milano 2009
pp. 200, € 14
www.corbaccio.it

fidarsi è... meglio

Se credete nel vecchio adagio «fidarsi è bene, non fidarsi è meglio», allora dovrete leggere questo libro. Ne *La sfida della fiducia*, Stephen M.R. Covey – oratore acclamato, saggista e consulente su temi di leadership, fiducia ed etica – ci propone un punto di vista nettamente diverso, che considera la fiducia non come espressione di un atteggiamento buonista, ma come strumento concreto per migliorare i propri risultati economici e di sviluppo. Il binomio Velocità-Fiducia è, infatti, il tema portante di questo manuale pragmatico e riflessivo al tempo stesso. Un binomio che ci porta a considerare quanto potremmo ridurre i costi (le "tas-

se", come vengono definite nel libro in maniera molto efficace) in ogni nostra transazione di business, se decidessimo di improntare i nostri comportamenti reali all'apertura invece che alla chiusura. Rapporto capo-collaboratore, cliente-fornitore, ufficio-ufficio: ognuno di noi può trovare il proprio ambito da velocizzare. Come? Riflettendo sul fatto che si può/deve imparare a fidarsi, ma che soprattutto occorre imparare come diventare persone affidabili. Una panoramica concreta e davvero esaustiva sul mondo del business, dalla fiducia individuale a quella di relazione, dalla fiducia all'interno del ruolo manageriale fino a quella del brand e della società.

Casi studio, esempi ed esercizi rendono gradevole la lettura e immediata l'applicabilità nel lavoro quotidiano.

La sfida della fiducia.
Velocità ed efficacia
nelle relazioni di business
e nella vita privata
di Stephen M.R. Covey
FrancoAngeli, Milano 2008
pp. 368, € 22
www.francoangeli.it

