

LA TUA BATTAGLIA DI OGGI

GUIDARE SOTTO PRESSIONE

Hai persone di cui sei responsabile, al lavoro o in casa. Oscilli tra il cedere per evitare il conflitto e l'irrigidirti fino a urlare. E decidi sotto pressione.

I
CHE COSA TI SUCCEDE

Hai persone di cui sei responsabile, al lavoro o in casa. Oscilli tra il cedere per evitare il conflitto e l'irrigidirti fino a urlare. E decidi sotto pressione.

Non è un difetto di carattere né qualcosa con cui devi convivere. È una battaglia, e le battaglie si preparano. Gli stoici la conoscevano duemila anni fa e hanno lasciato un metodo per combatterla.

II
CHE COSA DICONO GLI STOICI

Marco Aurelio governò un impero e si ricordava di non diventare un Cesare: di non lasciare che la carica gli tingesse il carattere. Per gli stoici comandare comincia dal comandare se stessi.

Chi governa se stesso può esigere senza urlare, correggere senza umiliare e decidere senza che sia la pressione a decidere per lui. La tua gente non segue i tuoi ordini: segue il tuo esempio.

> *«Bada di non diventare un Cesare, di non tingerti di porpora.»*
>
> MARCO AURELIO · PENSIERI, VI, 30

III

IL TUO ESERCIZIO PER OGGI

La conversazione rimandata 10 MINUTI

Fallo oggi, con carta e penna. Scrivi proprio qui: ciò che si scrive si mantiene più di ciò che si pensa soltanto.

I Scegli una persona della tua squadra o di casa con cui hai qualcosa in sospeso.

II Prepara tre frasi: il fatto, ciò che ti aspetti e come la aiuterai.

III Affronta la conversazione oggi, a quattr'occhi e a voce bassa. Ascolta più di quanto parli.

L'autorità non si urla. Si dimostra con la calma.

IV IL TUO PIANO DI SETTE GIORNI

Una pratica al giorno. Spuntala quando l'hai fatta.

GIORNO 1	La conversazione rimandata: l'esercizio di oggi.	☐
GIORNO 2	Prima di una decisione difficile, scrivi che cosa faresti se nessuno ti guardasse.	☐
GIORNO 3	Riconosci in pubblico un lavoro fatto bene.	☐
GIORNO 4	Correggi in privato e con un fatto concreto, mai con un giudizio sulla persona.	☐
GIORNO 5	Prendi la decisione che rimandi per paura di creare disagio.	☐
GIORNO 6	Chiedi a qualcuno della tua squadra o di casa di che cosa ha bisogno da te.	☐
GIORNO 7	Bilancio: quante volte hai guidato con calma questa settimana?	☐

V IL TUO PROSSIMO PASSO



LA BIBLIOTECA DELLO STOICO · N. 17 · EDIZIONE NERA

Comando sereno

Leadership stoica per chi ha persone di cui è responsabile: 7 princìpi, 12 situazioni con traccia e un foglio di calcolo per decisioni e colloqui individuali.

dominastoico.netlify.app/biblioteca/comando-sereno

TI SERVE ANCHE

Il padre stoico

30 conversazioni da fare con i tuoi figli dai 4 ai 17 anni: crescerli con fermezza e senza urla.

LA BASE DI TUTTE LE BATTAGLIE

Il Codice Stoico

21 giorni con Marco Aurelio, Seneca ed Epitteto per separare ciò che dipende da te da ciò che non dipende da te.

Formazione personale basata sulla filosofia stoica. Non sostituisce l'aiuto di un professionista della salute mentale.