

## Il potere dell'adattabilità e della resilienza nel mercato del lavoro

In un mondo in continua evoluzione, caratterizzato da cambiamenti rapidi e imprevedibili, è essenziale sviluppare capacità di adattamento e resilienza per adattarsi efficacemente a nuove sfide e situazioni impreviste.

Equilibrio per  
fronteggiare le  
tensioni

Impegno nelle sfide

Riprendersi, evolversi

Valutazione del significato

Creazione, inventiva

- Per gestire efficacemente i pensieri negativi e mantenere la capacità cognitiva di risolvere i problemi
- Prendere le decisioni giuste senza commettere errori che potrebbero avere ripercussioni su di voi o sul vostro ambiente.
  
- Accettare e affrontare nuove sfide, superare se stessi
- Sapere come gestire contesti, compiti, persone e lavori diversi.
  
- Accettare ed essere in grado di apprendere e formarsi a nuove tecniche
- Essere in grado e sapere come ricominciare o cambiare direzione, piano di carriera
  
- Valutare il contesto, ma anche il significato e l'impatto delle proprie azioni, per non ripetere gli stessi errori.
- Definire le priorità e stabilire un ordine di priorità per le azioni che hanno senso sia a livello individuale che collettivo.
  
- Guardare indietro ai mezzi e ai punti di forza utilizzati per superare una situazione e attingervi per essere creativi e inventivi y
- Evolversi, cambiare, adattarsi per affrontare progetti nuovi, ispirati e creativi.

La capacità di riprendersi dalle avversità crea un ambiente favorevole al cambiamento e all'adattamento.

L'adattabilità e la resilienza sono competenze trasversali essenziali

per affrontare il mercato del lavoro