Virtual First: kit Benessere

Archetipi di limiti 101

Cerchia l'archetipo che ti rispecchia maggiormente.

Lo “yes man” o la “yes woman”
Ti piace accontentare gli altri e tendi a dire sempre di sì. Hai difficoltà a riconoscere i tuoi limiti e, pertanto, se arriva un collega o un superiore con una richiesta importante dell'ultimo minuto, ti prodighi subito per aiutare, anche se la tua giornata è già piena di impegni. Hai paura di ferire gli altri, di perdere opportunità o che gli altri ti vedano come poco solidale.

Il “faccio tutto io”
Prediligi il “fai da te” e tendi a farti carico di molto lavoro, in quanto senti che è tua responsabilità assicurarti che tutto funzioni al meglio. Nel profondo, sai di che cosa hai bisogno per trovare un buon equilibrio, ma fatichi a chiedere e ad accettare aiuto, anche quando ti viene offerto spontaneamente.

Il freestyler
Sei uno spirito libero e non ti piace che vengano imposti dei limiti, né su di te, né sulle altre persone. A volte fatichi a ricordare o a portare a termine gli impegni che hai preso, finendo per creare più lavoro (e quindi violazioni dei limiti) per i colleghi. In alternativa, procrastini ed eviti del tutto gli impegni, lasciando i collaboratori in attesa.

Il controllore
Hai un bisogno fisiologico di prendere in mano la situazione ed entri subito in modalità “boss”. A volte questa tua naturale propensione ti rende difficile rispettare i limiti delle altre persone. Per portare a termine il lavoro, talvolta ignori o oltrepassi i limiti altrui quando non sono espressi in maniera chiara.

Il persuasore
Sei un venditore nato e sai come portare facilmente le persone dalla tua parte. Hai grandi idee che desideri portare avanti, perciò quando senti (sospetti di ricevere) un no, anziché rispettare i limiti, cerchi di abbatterli attraverso con subdole persuasioni, moine o manipolazioni.

Lo stabilizzatore
Hai un'ottima consapevolezza di ciò di cui hai bisogno per garantire il tuo benessere fisico e psicologico e, per la maggior parte, sei in grado di equilibrare le tue esigenze personali con gli impegni lavorativi, familiari e comunitari. Come tutti, a volte scivoli nell'eccesso di lavoro, nell'accondiscendenza o nella procrastinazione, ma solitamente sei in grado di correggere la rotta prima di andare in burnout o di sovraccaricare qualcun altro. Inoltre, non ti fai particolari problemi a negoziare o a dire di no, né a chiedere una mano, in misura ragionevole, ai collaboratori.