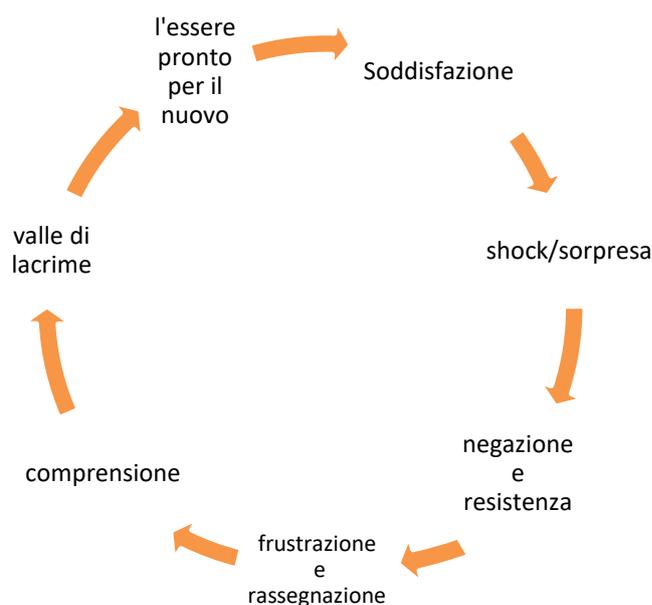


## Il processo del cambiamento

A noi tutti non piace il cambiamento, però prima o dopo ciascuno di noi affronta dei cambiamenti nella vita. Le prime esperienze le facciamo già da bambino quando andiamo per la prima volta all'asilo, o quando iniziamo la scuola. Più tardi affrontiamo cambiamenti nel rapporto di coppia, nel lavoro o nello stile di vita. Benché ne passiamo alcuni, ci fa molto fatica di maneggiarli.

### Perché il cambiamento è tanto difficile?

È ovvio quanto più grande un cambiamento è tanto più paura abbiamo. E finché non siamo costretti a cambiare qualcosa non lo facciamo. Un cambiamento sempre richiede lasciare la zona del comfort e lanciarsi in una situazione nuova e sconosciuta, e questo provoca incertezza, ma non solo. Il circolo delle fase ci fa vedere, che un cambiamento richiede tempo.



Nel management del cambiamento è importante avere la conoscenza di queste fase, ma ancora più importante è accettarle e avere pazienza.