

# ADATTABILITÀ

**DISCOVER**  **& EMPOWER**



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

# ADATTABILITÀ

L'adattabilità è la capacità di adattarsi, cambiare o evolvere in risposta a nuove circostanze, sfide o ambienti.

Si tratta di essere flessibili, resilienti e aperti al cambiamento.

Flessibilità: Disponibilità a modificare i piani o gli approcci in base alle necessità.

Resilienza: Capacità di riprendersi da battute d'arresto o avversità.

Apertura mentale: Disponibilità a considerare nuove idee, prospettive e feedback.

Proattività: Prendere l'iniziativa per anticipare e prepararsi ai cambiamenti.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

DISCOVER  
& EMPOWER

# TIPI DI NETWORKING

**Incontri sociali:** Eventi informali come feste, cene o incontri con amici e conoscenti.

**Eventi professionali:** Eventi di networking pensati specificamente per i professionisti, come incontri di settore, incontri di lavoro o fiere.

**Conferenze di settore:** Eventi in cui i professionisti si riuniscono per conoscere le ultime tendenze, le innovazioni e le migliori pratiche nei rispettivi settori.

**Piattaforme online:** Piattaforme di social media, siti di networking professionale e comunità online in cui gli individui possono connettersi e interagire virtualmente.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

DISCOVER  
& EMPOWER

# IMPORTANZA DELL'ADATTABILITÀ SUL POSTO DI LAVORO

L'adattabilità è essenziale nell'ambiente di lavoro dinamico e frenetico di oggi per diversi motivi:

1. Rispondere al cambiamento: Consente agli individui e alle organizzazioni di affrontare il cambiamento in modo efficace e di rimanere competitivi.
2. Risoluzione dei problemi: Facilita la risoluzione creativa dei problemi e l'innovazione in risposta a sfide in continua evoluzione.
3. Collaborazione: Promuove la collaborazione e il lavoro di squadra favorendo un ambiente in cui gli individui possono adattarsi e lavorare insieme in modo efficace.
4. Crescita professionale: Migliora la crescita e le opportunità di carriera dimostrando la capacità di adattarsi a nuovi ruoli, responsabilità e tecnologie.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

DISCOVER  
& EMPOWER

# ADATTABILITÀ IN PRATICA

1. Abbracciare le nuove tecnologie: Apprendere e adottare nuove tecnologie o strumenti per snellire i processi e migliorare l'efficienza.
2. Adattarsi al lavoro a distanza: Adattarsi alle modalità di lavoro a distanza e utilizzare efficacemente gli strumenti di collaborazione virtuale.
3. Gestire il cambiamento: Gestire con successo i cambiamenti organizzativi come ristrutturazioni, fusioni o cambi di leadership.
4. Risolvere i conflitti: Gestire con flessibilità i conflitti o i disaccordi cercando un terreno comune e trovando soluzioni reciprocamente vantaggiose.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

DISCOVER  
& EMPOWER

# STRATEGIE PER LO SVILUPPO DELL'ADATTABILITÀ

1. Abbracciare l'apprendimento permanente: Cercare attivamente opportunità di apprendimento continuo e di sviluppo delle competenze.
1. Costruire la resilienza: Coltivare la resilienza attraverso pratiche di mindfulness, cura di sé e ricerca di supporto quando necessario.
1. Cercare feedback: Richiedere il feedback di colleghi, mentori o supervisor per identificare le aree di crescita e miglioramento.
1. Accogliere il cambiamento: Adottare una mentalità di crescita e considerare le sfide come opportunità di crescita e apprendimento.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

DISCOVER  
& EMPOWER

# CONCLUSIONE

L'adattabilità è un'abilità fondamentale per il successo sul posto di lavoro, che consente agli individui e alle organizzazioni di prosperare in un ambiente in rapida evoluzione. Abbracciando l'adattabilità e sviluppando attivamente le relative competenze, gli individui possono migliorare la propria efficacia, la resilienza e le prospettive di carriera.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

DISCOVER  
& EMPOWER

# GRAZIE MILLE!



## DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443