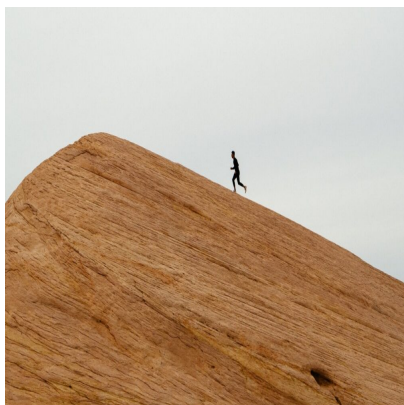




Sono un runner, lo scrivo nel Curriculum Vitae?

Descrizione

Ecco perché, dovresti farlo.

Sono un runner.

Indicare sul curriculum vitae la nostra passione per il **running** può mettere in evidenza agli occhi dei **recruiter**, oltre le nostre **doti fisiche, alcune importanti skills e peculiarità** che non dovrebbero mancare in un gruppo di lavoro.

Far sapere a chi ci conosce tramite un cv o una lettera di presentazione, che **praticiamo e amiamo il running**, fornisce in maniera indiretta alcune importanti informazioni.

Per esempio, al selezionatore, stiamo facendo sapere che:

- Praticiamo **regolarmente sport** e questo apporta benefici al nostro organismo. Di conseguenza, saprà che ci prendiamo cura della **nostra salute**, fisica e mentale. È infatti appurato che la corsa sia un'attività capace di migliorare oltre ai **muscoli**, anche l'**attitudine al pensiero**.
- Siamo capaci di **organizzare in maniera efficiente la nostra agenda**, perché essere un runner, sia amatoriale che professionista, ha un denominatore comune: **la costanza**.
- Ci **sfidiamo costantemente e mettiamo in discussione** la nostra **perseveranza**. Per raggiungere i nostri obiettivi dobbiamo spesso e inevitabilmente scavalcare la zona di confort. Gli allenamenti non sono tutti uguali, la motivazione non potrà essere alle stelle tutto l'anno. Ma per tagliare il traguardo siamo disposti a **portare a termine un compito** per **centrare l'obiettivo**.

Come vengono interpretate le abilità del running in un CV?

Abbiamo sviscerato alcuni punti traslati dal mondo del running possono tradursi in **punti di forza** agli occhi di un eventuale recruiter.

Proviamo adesso proprio a calarci nei suoi panni e stiliamo un elenco di cosa potrebbe pensare di un candidato runner.

Per esempio:

- Siamo persone organizzate. È necessario, infatti, saper **programmare con continuità** i nostri allenamenti, soprattutto se partecipiamo anche a competizioni. **Il running trova spazio nella nostra giornata**, sia che questo implichi una sveglia all'alba che una sessione di corsa al termine di una giornata di lavoro e impegni familiari. ***E quindi: questo candidato ha probabilmente ottime doti organizzative.***
- Ci spendiamo per **un obiettivo**. Probabilmente l'organizzazione della nostra giornata seguirà **criteri di priorità e saremo ottimi gestori del nostro tempo. Di conseguenza: il candidato sa assegnare priorità agli obiettivi.**
- Siamo **perseveranti** e affrontiamo anche quello che meno ci piace, con la stessa determinazione. In noi c'è una forte attitudine alla resistenza e alla gestione dello stress. Nella corsa alleniamo il nostro **orientamento al risultato** e anche la nostra **self-motivation**. ***Si ipotizza un candidato capace di portare a termine anche lavori meno accattivanti o noiosi, per un fine comune.***
- Correre può essere anche un'attività da svolgere in coppia o in gruppo, allenando così anche lo spirito di **collaborazione e l'empatia. Con tutta probabilità, sapremo inserirci alla grande in un team di lavoro e nelle sue dinamiche.**

E non ultimo: **siamo creativi e predisposti al problem-solving.**

È infatti scientificamente dimostrato che durante una corsa, soprattutto se a contatto con la natura, il **cervello aumenta il suo spazio ricettivo e sia stimolato in maniera proficua.**

Chi non vorrebbe in squadra un giocatore con tutte queste doti?

Photo by [Jeremy Lapak](#) on [Unsplash](#)

Leggi anche

[Effetto Runfulness, come allenare corpo e pensiero positivo](#)