

COACH LUIGI SEQUENZIA
ANTEPRIMA



— E SE SMETTESSI DI —

CONTROLLARE?

L'ARTE E LA SCIENZA DELLA LEADERSHIP
UMANA PER GUIDARE CON CORAGGIO

VOL. 1 DELLA COLLANA "IL CODICE DELLA LEADERSHIP UMANA"

ESTRATTO ANTEPRIMA

E se smettessi di controllare?

**L'arte e la scienza della leadership
umana per guidare con coraggio**

Luigi Sequenzia

Sei pronto a scoprire una verità scomoda?

Ciao. Sono Luigi.

Forse ti starai chiedendo:

“Un altro libro sulla leadership? Un altro metodo? Un altro coach che promette di trasformarmi?”

Fermati un secondo.

Non è l'ennesimo manuale motivazionale. Non ci sono frasi fatte, eroi perfetti o ricette magiche.

Qui trovi una **mappa**.

Costruita su decenni di neuroscienze, psicologia umanistica e esperienza sul campo.

E al centro c'è il **Metodo AFC**: *Ascolto, Fiducia, Crescita*.

Tre parole che sembrano banali.

E invece sono il **motore che cambia tutto**.

Ma non fidarti delle parole.

Fidati di quello che succede *quando smetti di controllare*.

Riconosci il tuo riflesso in almeno una di queste scene?

- I tuoi collaboratori **fanno il minimo** e aspettano che sia tu a risolvere?
- Le riunioni sono **mute** o piene di lamentele, ma zero proposte?
- Ti senti un **pompieri**: passi la giornata a spegnere incendi, senza costruire nulla?
- Hai paura che **senza di te** tutto si sfaldi?
- Sei **stanco**. Non fisicamente. **Mentalmente**. E non sai come uscirne.

Se hai annuito anche solo una volta, continua a leggere.

Perché il Metodo AFC è stato costruito **esattamente per te**.



E la soluzione non è *spingere di più*.
È **cambiare leva**.

Perché ho scritto questo libro (e perché ti serve ora)

Ho visto manager brillanti bruciarsi.
Talenti spegnersi in silenzio.
Leader intelligenti applicare incentivi che, invece di motivare, **generavano paura, difensività e competizione tossica.**

E ho visto l'opposto.

Ho visto persone e team **rinascere** quando qualcuno, un manager, un coach, un genitore, ha smesso di dare ordini e ha iniziato ad **ascoltare**.
Quando ha smesso di controllare e ha iniziato a **fidarsi**.

Quando ha smesso di giudicare gli errori e ha iniziato a **trasformarli in apprendimento**.

Non è magia.

È una **architettura relazionale precisa**.

Che puoi imparare, allenare e applicare ogni giorno.

Ma c'è un paradosso:

più cerchi di controllare, meno controllo hai.

E il libro ti svelerà *perché*.

L'esperimento che ti farà ripensare a ogni bonus che hai dato

1945.

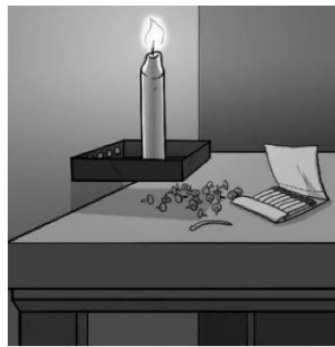
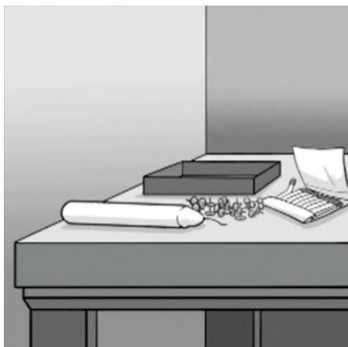
Lo psicologo Karl Duncker inventa un rompicapo.

Una candela, una scatola di puntine, dei fiammiferi. Bisogna attaccare la candela al muro senza far cadere cera sul tavolo.

Semplice?

La soluzione è svuotare la scatola, attaccarla al muro con le puntine e usarla come portacandele.

Anni dopo, Sam Glucksberg fa la **mossa geniale**: dice a un gruppo: *"Risolvete il problema"*. All'altro: *"C'è un bonus per il più veloce"*.



Risultato?

Il gruppo con il bonus **impiegò molto più tempo**. E più alto era il premio, **peggio performavano**.

Perché?

Perché il denaro **sposta** il **focus**.

Invece di esplorare soluzioni creative, la mente cerca la strada più breve, anche sbagliata, per il premio.

Le neuroscienze lo confermano: sotto stress da incentivo, l'amigdala **sequestra** la corteccia prefrontale.

La parte del cervello che serve per strategie, creatività, lucidità.

Diventiamo **più stupidi**.

Non è un'opinione: è neurobiologia.

E allora...

quanti bonus stai pagando per rendere il tuo team meno intelligente?

La risposta, nel libro.

La formula che ti farà vedere la leadership con occhi nuovi

Negli anni '70, Timothy Gallwey, allenatore di tennis ad Harvard, scoprì qualcosa di rivoluzionario.

Scrisse un'equazione:

Performance = Potenziale – Interferenze

Il potenziale di ogni persona è enorme. Ma le interferenze, paure, giudizi, dialogo interno, stress, **lo riducono**.

Il compito di un leader non è solo *aumentare il potenziale* (formazione, strumenti).

È soprattutto **ridurre le interferenze**.

Come?



Creando sicurezza
psicologica.

Ascoltando le paure.

Restituendo
autonomia.

Trasformando l'errore
in informazione.

Sembra semplice,
vero?

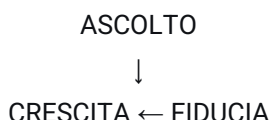
E invece la maggior
parte dei manager **fa
l'esatto contrario**.

E non lo sa.

Nel libro scoprirai **esattamente cosa fare al posto
giusto**.

Il metodo AFC: tre leve, un volano che cambia tutto

Il cuore del libro si chiama **Metodo AFC**.



Ascolto

non stare zitto mentre l'altro parla.
Ascoltare te stesso per ascoltare gli altri.
Presenza, empatia, regolazione emotiva.

Fiducia

non un valore morale.
Una **leva strategica**.
Riduce costi, accelera decisioni, libera energia creativa.

Crescita

non entusiasmo temporaneo.
Apprendimento stabile che trasforma l'errore in opportunità.

Ogni pilastro si alimenta con l'altro.
Se uno si blocca, il volano si ferma.
E il libro ti insegnerà **come rimetterlo in moto**.

Cosa **NON** trovi in questo estratto (ma trovi nel libro)

Questo è solo l'antipasto.

Nel piatto principale ti aspetta:

- I **4 mattoni della fiducia** e come ripararli quando si rompono
- Le **3 conversazioni che ogni manager coach deve padroneggiare** con i dialoghi passo-passo
- La **matrice della delega situazionale** sapere *quando, a chi e come* delegare senza perdere il controllo
- **Tecniche di PNL** che i coach professionisti usano (e che puoi usare da domani)
- Come gestire il **collaboratore "difficile"** senza umiliare e senza subire
- I **rituali di team** che trasformano riunioni noiose in momenti di allineamento
- Un **piano di 30 giorni** per cambiare il tuo stile di leadership
- **Casi studio:** un team in burnout, un atleta bloccato, un professionista in transizione

Qui hai solo un assaggio.

Il resto è nel libro.

I sei stili di leadership (e perché quasi tutti sbagliano)



Daniel Goleman ha identificato 6 stili

In ordine di impatto sul clima:

1. Coercitivo *"Fai quello che dico"* → **devastante**
2. Pacemaker *"Fai come me"* → **negativo**
3. Affiliativo *"Le persone prima di tutto"* → positivo
4. Democratico *"Cosa ne pensate?"* → positivo
5. Autorevole *"Venite con me"* → molto positivo
6. **Coaching** *"Prova, ti supporto, cresci"* → **massimo impatto**

Indovina quale stile è il **più potente** e il **meno usato**?

Esatto: il coaching.

Perché richiede tempo, pazienza, competenze specifiche...

e coraggio.

Il libro ti mostra come svilupparlo, senza sconti e senza illusioni.

I rituali che trasformano un gruppo in una squadra

Check-in umanistico

(5 minuti)

Prima di iniziare: *“Con quale energia entri in questa riunione?”*.

Si ascolta, non si commenta.

Riduce cortisolo, aumenta ossitocina.

Funziona.

Retrospettiva dell'apprendimento

(15 minuti)

Tre domande:

- Qual è stata la nostra più grande scoperta?
- Qual è stato l'errore più istruttivo?
- Cosa vogliamo sperimentare la prossima volta?

Giro del feedback rapido (10 minuti)

Ognuno dice a un collega:

"Ho apprezzato quando [comportamento] perché [impatto positivo]".

Tre rituali.

Sembrano semplici.

Ma cambiarli **cambia tutto**.

E nel libro trovi come introdurli senza che sembrino una nuova imposizione.

Un libro che non è un trattato, né un manuale di auto-aiuto

Non è accademico. Non è sentimentale.
È un **ponte** tra la ricerca scientifica e l'arte della leadership.

Tra la teoria che spiega e la pratica che trasforma.

Perché la leadership non è solo tecnica.

È **presenza**.

È **ascolto**.

È **coraggio**.

E per essere efficace, ha bisogno di radici solide e ali per volare.

L'autore: perché puoi fidarti di chi ti parla



Luigi Sequenzia è manager, coach, formatore, studioso del comportamento umano.

Laureato in Scienze Psicologiche,
Master in Coaching Umanistico,
specializzato in Mental Coaching.
Da 18 anni lavora nello sviluppo di team e persone.

Ha fondato **Human Factor**, un ecosistema culturale per una nuova cultura del lavoro.

E il Metodo AFC nasce dalla sua esperienza sul campo, non da una scrivania.

“La performance non è un evento isolato, ma l'espressione visibile di processi interiori invisibili. Se curi i processi, i risultati vengono da sé.”

Cosa dicono i numeri (e perché dovresti crederci)

Non prendere la mia parola. Prendi i **dati**.

Google ha speso 80 milioni di dollari per studiare 180 team in 10 anni, nel celebre **Progetto Aristotle**. La domanda era: cosa distingue i team che performano da quelli che non lo fanno?

La risposta? **La sicurezza psicologica**, la sensazione di poter parlare, sbagliare, dissentire senza timore di essere umiliati o puniti.

Non il talento. Non l'esperienza. Non il QI. La sicurezza psicologica è il **fattore numero uno** che separa i team ad alta performance da quelli mediocri.

E i numeri parlano chiaro:

- **+76%** di probabilità di condividere nuove idee
- **+47%** di probabilità di restare in azienda
- **+40%** di fatturato generato

Altre ricerche confermano: i team con alta sicurezza psicologica sono **il 27% più efficaci** e **il 12% più produttivi**.

Secondo McKinsey, l'aumento di produttività oscilla tra **il 20% e il 40%**, con una riduzione del turnover del **30-50%**.

Ma non è tutto.

La fiducia, il secondo pilastro del Metodo AFC, è un **acceleratore economico** misurabile.

I dipendenti che si fidano dei propri leader sono **12 volte più propensi** a essere pienamente coinvolti.

Nelle aziende ad alta fiducia, i numeri sono sconvolgenti:

- **74%** in meno di stress
- **106%** in più di energia al lavoro
- **50%** di produttività in più
- **76%** in più di engagement
- **40%** in meno di burnout

E c'è di più:

i team con leader che praticano **ascolto empatico** mostrano un **coinvolgimento significativamente più alto**, con un **-40%** di probabilità di burnout e un **+32%** di engagement.

L'empatia è associata a **performance individuali e di team più elevate**, specialmente in contesti di incertezza.

Il costo del NON fare tutto questo? Enorme. Secondo Gallup, l'engagement globale è fermo al **21%**, con **438 miliardi di dollari** di produttività persa ogni anno. Solo il **23%** dei dipendenti a livello globale si sente realmente coinvolto. E solo il **19%** dei dipendenti dichiara di fidarsi realmente della leadership della propria organizzazione.

Il costo dell'ASCOLTO? Quasi zero.

Il costo del NON ascoltare? Milioni di dollari in produttività persa, talenti che se ne vanno, burnout, stress.

La scelta è tua.

Il libro completo: cosa trovi e cosa succede dopo

In questo estratto hai visto solo l'1% del Metodo AFC. Il resto è nel libro:

- Come gestire le conversazioni più difficili
- Come riparare la fiducia quando si è rotta
- Tecniche di PNL per il manager
- Rituali di team che funzionano davvero
- Un piano di 30 giorni per diventare il leader che vuoi essere
- Casi studio reali

E c'è di più:

il **Volume 2 – Manager Coach – Il manuale applicativo** – ti aspetta con template, esercizi, check-in settimanali.

Offerta speciale per i lettori di questo estratto

Se acquisti in prevendita il libro **entro il 14/09**, ricevi in omaggio:

☒ **Accesso completo al webinar del corso "Il Manager Coach" (valore 197 €)**

☒ **Volume 2 in digitale – Manager Coach – Il manuale applicativo (valore 19,90 €)**

☒ **Kit di strumenti scaricabile (valore 47 €)**

Valore totale del bonus: 263,90 €

Per te: GRATUITO

Come richiedere il bonus:
acquista, invia la ricevuta a

presidenza@human-factor.it

e ricevi tutto entro 24 ore.

Offerta valida per i primi 100 lettori.

L'ultima domanda (quella che conta)

Prima di chiudere questo estratto, fermati.

Fai un respiro.

Chiediti:

"Cosa mi ha portato fin qui? Quale sfida, quale stanchezza, quale sogno?"

Non c'è risposta giusta. C'è solo la tua.

E il libro non è una teoria.

È una **pratica da vivere**.

E la pratica inizia proprio da te.

Il futuro passa dal fattore umano

Il futuro delle organizzazioni non dipende dai processi, dalla tecnologia o dai KPI. Dalla **qualità delle relazioni** e della **cultura** che sapremo costruire insieme.

Dal **fattore umano**.

E tu, sei pronto a smettere di controllare?

Acquista ora e ricevi il bonus

"E se smettessi di controllare?"

L'arte e la scienza della leadership umana per guidare con coraggio

Disponibile su Amazon in formato cartaceo e Kindle.

 **Ricorda:**

se acquisti entro il 14/09, ricevi il corso completo + Volume 2 + kit strumenti (valore 263,90 €) in omaggio.

Cosa puoi fare da subito

-  Acquista il libro su Amazon
-  Visita il sito: www.human-factor.it
-  Entra nella community Human Factor
-  Scrivimi per una conversazione senza impegno: coach.luigisequenzia@gmail.com
-  Seguimi su Instagram e Youtube:
[@Coach_Luigi_Sequenzia](https://www.instagram.com/Coach_Luigi_Sequenzia)

"Il buon leader fa fare le cose. Il grande leader fa crescere le persone."

John C. Maxwell

© 2026 Luigi Sequenzia – Human Factor

Prima edizione: 2026

www.human-factor.it

PS: Non aspettare che sia troppo tardi.

Non serve che il primo passo sia perfetto.

Serve che sia **vero**.

E questo libro è il ponte per iniziare.