

# mi hanno promossa come mi comporto?

Con l'ex-capo che non può più darti ordini, con la collega che si sente messa da parte, con chi all'improvviso si finge tua amica. Scegli le strategie per salvare rapporti e carriera

di GIORGIA NARDELLI scrivile a [dminpratica@mondadori.it](mailto:dminpratica@mondadori.it)

Secondo un recente studio svolto in 32 Paesi, gli italiani più di tutti creano un forte legame con i colleghi d'ufficio: lo fa l'84% di noi, contro il 60% dei francesi e il 58% dei tedeschi. **E se le relazioni sono troppo strette, ogni cambio di ruolo diventa problematico.** «Spesso non riusciamo a tenere separate la sfera professionale da quella affettiva» conferma Francesca Zamponi, business coach e fondatrice dell'*Accademia della felicità*. Aggiunge la job coach Danila Saba: «A volte, dopo un avanzamento di carriera, non sappiamo che atteggiamento adottare verso i sottoposti». Allora, come gestire quattro difficili situazioni "tipo"? Ecco i consigli delle esperte.



Secondo una ricerca dell'Istituto per gli studi sul lavoro di Bonn, i benefici di una promozione sul lavoro durano solo 36 mesi: trascorso questo periodo la salute di chi è salito di grado peggiora per colpa dello stress dovuto al nuovo ruolo.

## Quando l'amica diventa tua sottoposta

«Più è stretta la relazione che hai con una collega d'ufficio, più lei si aspetterà che nulla cambi» dice Francesca Zamponi. «Ma se prima, a ogni pausa caffè, vi scambiate pettegolezzi su quanto guadagna il collega del marketing e indiscrezioni sul piano aziendale, oggi la tua nuova veste ti impone di tenere per te molte informazioni».

### COME RISOLVERE IL PROBLEMA

«Con tatto, fai capire alla tua amica che ci sono argomenti di cui non puoi più parlare» suggerisce Francesca Zamponi. «All'inizio potrà sentirsi confusa e tradita: tu sforzati di affrontare la questione con chiarezza, ma ponendoti in

una posizione di ascolto, e non su un piedistallo» chiarisce Danila Saba. «Digli che anche tu, come lei, sei confusa, ma che, proprio perché siete amiche, potete studiare insieme una strategia per trovare un nuovo equilibrio».

### LE TENTAZIONI DA EVITARE

- «Rivelare all'amica notizie riservate. È il miglior modo per creare problemi a entrambe e metterti in cattiva luce di fronte ai tuoi superiori» è il consiglio di Francesca Zamponi.
- «Valutarla come amica e non come lavoratrice» dice Danila Saba. «Se sbaglia o non fa il suo dovere, devi farglielo presente come faresti con chiunque altro».

## Quando la collega si aspettava la promozione al posto tuo

L'avanzamento di carriera mancato è una delle delusioni più pesanti da digerire e genera inevitabilmente malumori e invidie. «La cosa si complica se il management non motiva la scelta con ragioni oggettive, per esempio specificando che tu conosci le lingue mentre la collega no, anche se ha più anni di anzianità» aggiunge Zampone.

### COME RISOLVERE IL PROBLEMA

Aspetta pazientemente che l'altra elabori la sua rabbia: «Mostrati comprensiva, pronta all'ascolto e al dialogo, ma non tirare fuori tu l'argomento» dice Danila Saba. «Se l'altra resta ostile chiedi a chi ti ha promossa, che è al di sopra delle parti, di spiegargli perché lo ha fatto» è il consiglio di Zampone.

### LA TENTAZIONE DA EVITARE

● Cercare di "giustificare" la propria promozione, o affrontare l'altra tentando di spiegare perché il capo ha preferito te. «Rischi di passare per presuntuosa, o di metterti su un piedistallo. Peggiorando la situazione e dando vita a nuovi malumori e pettegolezzi» dice Saba.



## Quando la collega che ieri ti ignorava diventa un'adulatrice

Se sali di grado c'è sempre qualcuno che improvvisamente si interessa a te e cerca di diventare tua amica, perché sei diventata più importante.

### COME RISOLVERE IL PROBLEMA

Essere adulata è una sensazione gratificante. Ma tu sai bene che questa persona si finge tuo amica non è sincera: «Puoi ignorarla, o puoi giovarci della sua improvvisa disponibilità, ma devi essere sempre

## Quando il capo diventa tuo pari

Fino a ieri ricevevi ordini da lui, ora siete gomito a gomito in riunione. Ma tu non sai come comportarti.

### COME RISOLVERE IL PROBLEMA

La trasformazione del vostro rapporto deve essere graduale, perché anche l'altro ha bisogno di abituarsi. «L'ex-capo è probabilmente a disagio più di te, e forse si sente anche ferito nella sua identità lavorativa» dice Saba. «Per ammorbidirlo, fagli capire che se sei stata promossa è anche grazie a quello che ti ha insegnato» prosegue la coach. «All'inizio continua a fare il tuo lavoro comportandoti come prima: sarà il lavorare fianco a fianco a farvi stringere nel tempo un'alleanza più forte e a riequilibrare il rapporto» suggerisce l'altra esperta.

### LA TENTAZIONE DA EVITARE

● «Prendersi confidenze come passare al tu di tua iniziativa e invitare il tuo ex-superiore a pranzo. È un atteggiamento che provoca figuracce e imbarazzi, oltre a essere una mancanza di rispetto» continua la Zampone. «Sii umile e aspetta che sia lui a "riposizionarti" sul suo stesso piano».

consapevole di chi hai davanti» raccomanda Saba. «Magari facendoti aiutare quando ne hai bisogno o chiedendole di trattenersi al lavoro per finire un certo progetto. Dopotutto, non cerca altro che mettersi in mostra. Sii cordiale con lei, ma trattala sempre da collega e stai all'erta».

### LA TENTAZIONE DA EVITARE

● «Cadere nella sua rete» dice Francesca Zampone. «Diventare sua amica e fidarti. Da lei, meno che da ogni altro, non potrai aspettarti solidarietà o aiuto in un momento di reale difficoltà».

twitta con Barbara @barbarasgarzi

## e tu ce l'hai il Google curriculum?

Sorpresa: quasi tutti lo abbiamo. È la prima pagina di risultati che appare quando cerchi il tuo nome su Google. Fai una prova: cosa viene fuori? Ti convince? Parla di te nel modo giusto? Se un selezionatore vuole conoscerti meglio, una delle prime cose che farà è proprio cliccarti su Google.

**Tieni d'occhio i risultati** Ricercati spesso e crea un avviso (alert) per ricevere una mail ogni volta che qualcuno ti cita online. Come fare? Cerca il tuo nome nelle Notizie e scorri i risultati: il comando per attivare l'alert è in fondo alla pagina.

**Cambia computer** L'ordine dei risultati è diverso se usi il tuo pc oppure se prima di iniziare la ricerca entri nella tua casella di Gmail: per vedere come appari agli altri, chiedi il computer in prestito a un'amica.

**Influenza la ricerca** Google crea il tuo "curriculum" automaticamente, però tu puoi, in parte, modificarlo. Se hai un profilo su Twitter o LinkedIn, questo apparirà fra i primi risultati: mantienilo aggiornato e coerente con ciò che fai e sei. Ognuno di questi profili diventerà una specie di homepage che parla di te.

## TROVARE LAVORO

### I TEMPI DEL SOCIAL

**BARBARA SGARZI**

Giornalista e docente di social media