

Abbonati subito!
Il Sole **24 ORE** | BUSINESS CLASS



Milano
9°
(cambia)

Il Sole **24 ORE**
ITALIA

Giovedì • 26 Marzo 2015 • Aggiornato alle 11:02

HOME

ITALIA

MONDO

NORME &
TRIBUTI

FINANZA &
MERCATI

IMPRESA &
TERRITORI

NOVA24
TECH

PLUS24
RISPARMIO

Attualità | [Politica](#) | [Politica Economica](#) | [Sport](#) | [I quiz del Sole](#) | [Infodatablog](#)

Dieci chiavi per essere felici sul posto di lavoro anche con la crisi

In vista della Giornata internazionale della Felicità, istituita dall'Onu il 20 marzo, ecco dieci "chiavi" per vivere questa condizione anche sul luogo di lavoro, ripristinando motivazione ed entusiasmo

di Si.Spe.

1. Essere felici al lavoro / Fate qualcosa per gli altri

Tweet

My24



A A



Essere felici al lavoro / Fate qualcosa per gli altri

È un dato di fatto: rispettare il prossimo e fare azioni positive nei confronti degli altri è fondamentale per la nostra felicità. «Aiutare i colleghi non è solo un bene per loro, ma è un bene anche per noi - spiega Francesca Zampone, fondatore di [Accademia della Felicità di Milano](#) e master coach -: ci fa stare bene e ci permette di aggiungere il nostro mattone per la costruzione di un ambiente aziendale più felice». Ci sono molte altre cose che possiamo dare: le nostre idee, i nostri consigli, il nostro entusiasmo.

DOMANDA DA FARSI:

Cosa hai fatto recentemente per rendere felice qualcuno al lavoro o per aiutare un tuo collega?

AZIONI DA FARE:

Fai azioni di gentilezza nei confronti di un collega (offri aiuto con un progetto, fai un complimento sincero, fai spuntare un sorriso in un momento difficile, offri un caffè, etc).

Se sai che qualcuno dei tuoi colleghi è in difficoltà, non stare a parlare di lui con gli altri, ma parla con lui, o con lei: telefona, offri il tuo supporto. Fa' sapere che ti interessa come si sente.

Come ha scritto la poetessa americana Maya Angelou, "Le persone si dimenticheranno di ciò che hai detto, di ciò che hai fatto, ma le persone non si dimenticheranno mai di come le hai fatte sentire".

Essere felici al lavoro / Connettersi con le persone

Le relazioni che abbiamo con i colleghi e i capi sono l'elemento più importante per la nostra felicità in azienda. Come le nostre relazioni più intime con la famiglia e gli amici più cari ci danno amore, significato, sostegno, le nostre relazioni sociali più ampie, come quelle con i colleghi di lavoro, ci danno un senso di appartenenza. È dunque vitale per noi mantenere e creare relazioni.

DOMANDA DA FARSI:

Cosa ti aiuta a stare in contatto con le persone?

AZIONI DA FARE:

Dedica più tempo alle persone che per te contano in azienda. Parla con un caro collega di un problema comune, invita per un caffè la tua assistente, dedica un ora per vedere il lavoro del tuo nuovo collaboratore, e così via.

Fai nuove conoscenze: fermati a parlare con qualcuno con cui non hai molta confidenza alla macchinetta del caffè, offri il tuo aiuto a un nuovo collega che sta seguendo un progetto nel quale tu hai esperienza, siediti in mensa a un tavolo con persone nuove, impara il nome dell'ultimo stagista.

Essere felici al lavoro / Prendersi cura del proprio corpo

Il nostro corpo e la nostra mente sono reciprocamente legati, come due aspetti di una medaglia. Condurre una vita attiva ci rende più felici (oltre naturalmente a far bene alla nostra salute fisica). Fare esercizio fisico migliora immediatamente il nostro umore e quindi anche il nostro modo di affrontare la giornata al lavoro. Non è necessario correre una maratona, ma ci sono delle piccole cose che possiamo fare ogni giorno per essere più attivi e in salute (camminare di più, stare di più all'aperto, mangiare cibi più sani, non essere schiavi della tecnologia e dormire abbastanza!)

DOMANDA DA FARSI:

Quali sono i modi di stare attivo e in salute che preferisci?

AZIONI DA FARE:

Prova a essere più attivo ogni giorno; andando al lavoro scendi dall'autobus una fermata prima, fai le scale, ogni tre ore distogliti dal PC e fai una piccola pausa.

Mangia cibi sani e non seduto alla scrivania mentre lavori, tieni sempre dell'acqua a portata di mano, recupera il sonno arretrato; osserva quali sono le azioni dedicate alla tua salute che migliorano il tuo umore e falle più spesso. Anche il tuo lavoro ne beneficerà.

Essere felici al lavoro / Osservare il mondo intorno a noi

Vi è mai capitato di pensare, mentre siete immersi nella routine lavorativa quotidiana, che ci debba essere qualcosa di più nella vita? Ebbene è proprio così. Ed è proprio di fronte a noi! Dobbiamo solo fermarci un attimo per potercene accorgere. «Imparare ad esserne consapevoli può avere effetti molto positivi sul nostro star bene al lavoro», afferma Francesca Zamponi, fondatore di Accademia della Felicità di Milano e master coach. Ci aiuta infatti a smettere di rimuginare sul passato e di preoccuparci del futuro. Semplicemente, ci fa vivere di più il presente.

DOMANDA DA FARSI:

Che cosa noti, ora, riguardo a questo luogo, e come ti senti in questo momento?

AZIONI DA FARE:

Concediti un po' di tempo fra tutti gli impegni. Almeno una volta al giorno fermati e prenditi 5 minuti solo per respirare e “stare” nel momento presente.

Osserva e apprezza ogni giorno le cose belle che esistono intorno a te, grandi o piccole che siano (gli alberi andando al lavoro, il sorriso del collega quando arrivi, l'odore del caffè, la fiducia in te che dimostra il tuo capo, etc)

Essere felici al lavoro / Continuare a imparare cose nuove

Imparare, appresendere cose nuove ci fa stare bene in molti modi: ci fa venire in contatto con nuove idee e ci aiuta a rimanere curiosi ed entusiasti. Ci dà anche un senso di realizzazione e di successo, aiutandoci a incrementare la fiducia in noi stessi.

Ci sono diversi modi per imparare cose nuove nell'ambito della nostra vita lavorativa e non solo attraverso la tradizionale formazione. Ad esempio, possiamo imparare da un collega, seguendo il modus operandi del capo, facendo attenzione a come l'IT manager ci risolve l'ennesimo problema con il PC, approfondendo un tema legato al nostro lavoro, leggendo un libro sull'argomento.

DOMANDA DA FARSI:

Recentemente cosa hai imparato o fatto per la prima volta?

AZIONI DA FARE:

Prova a fare delle cose per la prima volta: fai una strada diversa per venire al lavoro, partecipa alla riunione di un'altra funzione, arriva in ufficio un po' prima del solito.

Impara a fare una cosa nuova, anche piccola: una nuova applicazione per il tuo telefono, una nuova funzione su Excel

Essere felici al lavoro / Avere degli obiettivi a cui tendere

Tutti noi abbiamo bisogno di avere degli obiettivi per essere motivati e questi obiettivi devono essere abbastanza eccitanti da spingerci a raggiungerli, ma devono anche essere per noi raggiungibili. Se ci dessimo (o ci venisse dato) come obiettivo qualcosa di impossibile non faremmo altro che stressarci inutilmente. Scegliere degli obiettivi significativi dà una direzione al nostro lavoro e ci fa sentire gratificati e soddisfatti quando li raggiungiamo.

DOMANDA DA FARSI:

Qual è il tuo principale obiettivo lavorativo nei prossimi sei mesi?

AZIONI DA FARE:

Pensa a un obiettivo che vuoi raggiungere nel tuo lavoro entro l'anno e fai delle azioni per raggiungerlo (fai quella telefonata, compila quel documento, iscriviti a quel corso per acquisire quella competenza).

Scrivi sulla tua agenda tutti gli step e le deadline necessarie per la realizzazione del progetto.

Essere felici al lavoro / Trovare nuovi modi per stare in equilibrio

È comune sperimentare momenti di stress o di fallimento nelle nostre carriere lavorative. «Il modo in cui reagiamo a questi eventi ha un impatto molto importante su come stiamo - spiega Francesca Zampone -. Spesso non possiamo scegliere ciò che ci succede, ma possiamo scegliere come reagire a ciò che accade». Ovviamente questo non è sempre facile, ma gli studi più recenti hanno dimostrato che la “resilienza”, cioè la capacità di affrontare le avversità trasformandole addirittura in qualcosa di positivo per noi, è una capacità che, come tante, può essere imparata.

DOMANDA DA FARSI:

Cosa ti è stato utile in passato per riprenderti dopo una difficoltà al lavoro e mantenere di conseguenza il tuo equilibrio?

AZIONI DA FARE:

Chiedi aiuto. Confrontati con il tuo capo, chiedi a un collega di darti una mano.

Quando qualcosa ti turba o ti stressa, fermati un attimo e fai qualcosa che ti piace. Cambia il tuo umore e guarda il problema da una nuova prospettiva.

Essere felici al lavoro / Avere un approccio positivo

Le emozioni positive - come la gratitudine, l'ispirazione, l'orgoglio - non ci fanno stare bene solo quando le proviamo, ma contribuiscono a farci lavorare meglio, allargano la nostra percezione delle cose, incrementano la nostra flessibilità e la nostra capacità di affrontare anche le situazioni negative. È importante quindi che, pur mantenendo i piedi per terra riguardo ai vari problemi, ci alleniamo a focalizzarci sulle cose positive di ogni situazione.

DOMANDA DA FARSI:

Che cose ti è successo di bello nel tuo lavoro ultimamente?

AZIONI DA FARE:

Fai qualcosa che sai che ti farà stare bene (riordina il tuo archivio, pulisci l'inbox, finisci quel documento che ti stai trascinando da tempo, fai notare al tuo capo l'impegno che hai messo in un progetto, offri un cioccolatino al collega con cui hai litigato per una cosa futile, etc).

Cerca di sorridere e di dire qualche cosa di positivo ogni volta che entri in ufficio (non solo il tuo, ma anche in quello degli altri). Rimarrai sorpreso dalla reazione degli altri.

Essere felici al lavoro / Essere a nostro agio con noi stessi

Nessuno è perfetto. Ma spesso tendiamo a confrontare una visione negativa di noi stessi con una visione non realistica (e ovviamente positiva) degli altri. Continuare a pensare ai nostri difetti (a quello che non siamo e a quello che secondo noi dovremmo essere) non fa altro che renderci la vita più difficile. Imparare ad accettarci e ad essere meno severi con noi stessi quando le cose non vanno come avremmo voluto, aumenta il nostro benessere, la nostra resilienza e ci aiuta anche ad accettare gli altri per quello che sono.

DOMANDA DA FARSI:

Quali sono i tuoi principali punti di forza e i tuoi talenti nascosti?

AZIONI DA FARE:

Chiedi a un collega o al tuo capo di dirti quali pensa siano i tuoi punti di forza. Poi cerca di usarli di più nel tuo lavoro.

Cerca di essere con te stesso gentile allo stesso modo in cui lo sei con gli altri al lavoro. Guarda ai tuoi errori come ad altrettante opportunità di crescita (quante volte lo hai suggerito ai tuoi colleghi quando si sentivano giù, ma poi non lo hai fatto per te stesso?) e celebra i tuoi successi, anche se piccoli.

Essere felici al lavoro / Rendersi conto di far parte di qualcosa di più grande

In genere, le persone che hanno dato un senso, un significato al proprio lavoro sono meno stressate, o depresse. Ma come si fa? «La risposta può variare da soggetto a soggetto, ma si tratta sempre di essere coinvolti in qualcosa di più grande, che va oltre noi stessi. Il significato può arrivare dal sentire che si sta facendo un lavoro, svolgendo un compito, che ha una missione, o che comunque fa la differenza», osserva la master coach Francesca Zamponi, fondatore dell'Accademia della Felicità.

DOMANDA DA FARSI:

Quali aspetti del tuo lavoro ti danno la sensazione di avere uno scopo, una missione?

AZIONI DA FARE:

Sentiti parte di qualcosa di più grande, cerca di essere più disponibile. Offri il tuo tempo, aiuta i colleghi.