

# questo lavoro mi fa felice

Ce l'hanno detto 3 donne che hanno doti, delle loro passioni... Ma nulla

cercato con forza un mestiere tagliato a misura delle loro accade per caso. Hanno fatto un lungo percorso, seguitele!

di Loredana Saporito. Foto di Silvio Fabrizio Turrà



**CHI È | SARA LANDI, 34 ANNI, PSICOLOGA**

“È stata una mia fotografia di qualche anno fa a farmi capire che qualcosa non andava. Mi sono guardata e non mi sono riconosciuta. Lì ero attivissima, propositiva... E ora? Sbiadita, quasi senza colori. Dopo la laurea avevo le idee chiare: volevo fare la psicologa dello sport. Università giusta, master e in breve ho realizzato il mio sogno. Ma dopo anni di intenso lavoro, mi sono resa conto di avere dato e preso tutto quello che potevo.

Ho scelto di fare un percorso di coaching con Francesca Zamponi dell'Accademia Felicità. Non è stato facile: la prima difficoltà in questi casi sta nel **combattere le vocine, interne ed esterne**: “Hai un bel lavoro. Dove vai a 34 anni?”. Per scoprire cosa cambiare siamo partite da un'analisi delle mie risorse e delle mie aree di miglioramento. L'approccio di Francesca è pratico: **ogni giorno avevo un paio di esercizi da fare**. Tutte le sere, per esempio, dovevo scrivere un grazie a 5 cose belle che avevo fatto in giornata. O scrivere come mi immaginavo tra 6 mesi, un anno, due. In breve sono riuscita a individuare il mio lavoro ideale: la psicologa relazionale nelle aziende».



**Mai tirare i remi in barca**  
È bello pensare che puoi crescere ancora, dice Sara Landi, che, a un certo punto della sua vita, ha chiesto aiuto alla coach Francesca Zamponi (nella foto a destra).

“ Leggo sul blog happiness-project.com di Gretchen Rubin, che vi consiglio di mettere nei preferiti: “La gratitudine è un volano importante per la felicità. Provate il rituale della soglia: ogni mattina prima di entrare in ufficio provate a esprimere gratitudine a qualcuno o a qualcosa che farete. Vi farà stare meglio e metterete a fuoco più facilmente ciò che vi dà gioia”.

**CHI È CLAUDIA POPPI, 43 ANNI, PSICODIETISTA**

“Avevo un agriturismo sull'Appennino emiliano; era anche una fattoria didattica. Un anno fa ho cominciato a sentirmi demotivata, stanca. Capivo di avere finito un percorso. Per un attimo la tentazione di fare finta di niente è stata forte. Ma poi ho chiesto aiuto a una coach perché, ne sono convinta, sei felice solo quando trovi

il lavoro su misura per te.

“Se vuoi reinventarti, individuare la tua strada”, mi ha consigliato la coach Emma Chiaia, “**devi individuare un fil rouge nelle tue passioni, nei tuoi interessi**”. Ecco il primo step del mio percorso: ho trovato facilmente questo trait d'union, era il cibo. Avevo un diploma come dietista, avevo frequentato un corso di cucina e poi c'erano i menu del mio agriturismo. **Ma una passione non diventa un mestiere in un secondo, devi investire in formazione, aggiornarti...** Partendo da qui, mi sono rimessa in gioco come counselor nutrizionale: aiuto le persone a instaurare un rapporto consapevole, evoluto, con il cibo. Ho dovuto rimparare a usare le mie capacità. **Erano lì dentro di me, ma non le vedevo, non riconoscevo a me stessa le mie doti, i miei successi.** Avevo un po' paura ma, con l'aiuto della coach, ho cominciato a dare forma alla mia nuova identità professionale, partendo dalle cose pratiche: il nuovo biglietto da visita, il cv, il sito. I dubbi si sono sciolti piano piano».



**In cerca del fil rouge**  
La coach Emma Chiaia (a destra) ha aiutato Claudia Poppi a trovare nel cibo la passione da trasformare in mestiere.

**CHI È | LAURA DELLA BOSCA, 36 ANNI, IMPRENDITRICE**

“Sei anni fa ho rilevato con due soci un negozio di moda vicino a Como. Pensavo fosse il mio mestiere: ero appassionata di moda e, dopo un’esperienza come addetta alle vendite, volevo avere un lavoro mio da plasmare. Ma ho finito per restare intrappolata nella routine.

Immaginavo una vita dinamica, invece ho esaurito la mia creatività.

Avvertivo il malessere ma non riuscivo a definirlo. Con l’aiuto della coach Elsa Emanuelli, ho capito prima di tutto che la vita di provincia mi andava stretta, avevo bisogno di aprirmi al mondo. E soprattutto di crearmi una nuova prospettiva professionale, sempre nella moda ma con stimoli e spunti diversi. Ho fatto una ricerca sulle competenze più richieste oggi, con un occhio attento però a sfruttare tutte le capacità acquisite negli anni. Mi sono iscritta a un corso serale allo Ied sullo styling e sul visual merchandising (oggi richiesto anche a chi lavora con il web). Lascero presto il negozio. Il mio obiettivo ora è lavorare da consulente o in aziende del fashion system».

Per crescere devi studiare  
«Vuoi darti una nuova chance?» mi ha chiesto la coach Elsa Emanuelli (nella foto in alto a sinistra). «Devi acquisire nuove competenze, aggiornarti».

succede...

una cosa

terribile

nessuno

a cui

la colpa

\*  
Erica

Erica

“ La resilienza è una dote fondamentale per chi cerca la felicità sul lavoro, ci dice

Peter Warr, autore (con Guy Clapperton) del libro *Il gusto di lavorare* (Il Mulino). La conoscete?

È il contrario della fragilità, è la capacità di affrontare le difficoltà in modo positivo,

di trasformarle in opportunità. Di vederle quasi come una sfida per migliorare, per innovare.

## Ora, dopo le 3 storie, sei pronta a mettere in atto un piano d'azione su misura per te? Fallo con l'aiuto delle tre coach che hanno guidato le nostre protagoniste.

### ● NON RASSEGNA RTI. TRASFORMA IL TUO MALESSERE IN UNA SCOPERTA

Siete in uno stato di tensione, avvertite disagio. Prima domanda: lo stile di vita che ruota attorno al vostro lavoro è in sintonia con la vostra personalità? Vietato pensare: ho retto finora, perché dovrei crollare adesso! Reggiamo perché dobbiamo dimostrare di farcela, perché abbiamo perseguito un obiettivo per tanto tempo, e per altri mille perché. Ma se la situazione si incrina e il disagio emerge, confuso ma persistente, bisogna intervenire. Da qui deve prendere vita il cambiamento: non rassegnatevi al malessere.

### ● TIRA GIÙ LA MASCHERA. SMETTI DI DIRTI BUGIE. E TIENI UN DIARIO DELLE TUE EMOZIONI

Prima cosa da fare è individuare la vera causa del disagio, dopo sarà più facile pianificare il cambiamento. Tirate giù le barriere, smascherate le bugie che vi dite ogni giorno. C'è chi, invece di fare il Conservatorio, si è laureato in Giurisprudenza per accontentare il papà: cominciate ad ascoltarvi. Che cosa vi dicono le vostre emozioni? Tenete un diario e segnatevi cosa provate: quando state bene, quando siete insoddisfatte, quali compiti vi gratificano e quali non gradite... Fatelo per un mese: la verità verrà a galla e metterete a fuoco cosa non funziona.

### ● INDAGA A FONDO LA TUA VITA PRIVATA. RILEGGI CON ATTENZIONE LE TUE PASSIONI

Le domande da farsi non sono solo professionali. Volete davvero scovare il vostro lavoro, quello che

fareste anche senza essere pagate, che non vi toglie energie perché è in sintonia con il vostro io? Fate un check-up della vostra vita privata. Ecco i quesiti più generali da porsi: quali attività vi piacciono? Che ricerche fate spesso su Google? Ci sono argomenti che vi "accendono"? Quando entrate in libreria quali scaffali guardate? Rileggete le risposte: avrete modo di avere tanti indizi interessanti sul lavoro ideale per voi, che è legato ai vostri interessi più veri, alle vostre passioni.

### ● PREPARA UN PIANO CONCRETO, MEGLIO SE SCRITTO, PER I TUOI PROSSIMI ANNI

Il prossimo step è pratico. Dovete trasformare un sogno vago in un progetto. Come immaginate il lavoro che vi rende felici? Scrivete la risposta, in modo dettagliato, entrando nei particolari. Descrivete la giornata lavorativa, dal mattino alla sera, le persone con cui volete relazionarvi, le mansioni da svolgere. Non tralasciate l'aspetto soldi: scrivete quanto volete guadagnare e come. Poi passate allo stile di vita: com'è la casa, come passate il tempo libero? Così renderete tangibile il vostro progetto.

### ● ADESSO È TEMPO DI COMINCIARE LA NUOVA VITA: PARTI DALLE PICCOLE COSE

Quando si programma un cambio di vita così, è innegabile provare un po' di ansia. Questo è il momento di cominciare a fare qualche azione concreta che trasformi piano piano il sogno in realtà. Qualche esempio: iscrivetevi a un corso di aggiornamento, preparate il nuovo biglietto da visita, il vostro profilo sui social network. E, se serve, raccogliete tutte le info utili per farvi un sito web che pubblicizzi la vostra attività. Queste prime mosse pratiche, vedrete, placheranno l'ansia.

### ● NON MOLLARE LA PRESA, CONTROLLA SE STAI FACENDO ABBASTANZA

Monitorate il percorso, mantenete un livello di attenzione costante. Ogni 10 giorni fate il punto della situazione e verificate cosa avete realizzato di concreto per il vostro obiettivo. Questo vi consentirà di aggiustare il tiro, se necessario.

## A scuola di felicità

L'Accademia Felicità è stata appena aperta a Milano. Qui abbiamo scattato le foto del servizio. «Ci ispiriamo alla School of Life di Alain de Botton a Londra», ci racconta la personal coach Francesca Zamponi, che l'ha fondata con Marco Bonora. «È un laboratorio aperto che ha l'ambizione di aiutare le persone a trovare la loro strada in modo pratico e low cost. Abbiamo un approccio multidisciplinare, proponiamo serate a tema, aperitivi per fare networking, percorsi di coaching individuali e workshop con coach di provenienza ed esperienza diverse».

● Per info: [www.accademiafelicità.it](http://www.accademiafelicità.it)