

← Società

Come essere felici al lavoro (e non solo)



0 commenti

★ Vota

19.03.2018 di Eleonora Lorusso

La felicità non è solo un'emozione ma si tratta di una competenza, che può essere allenata. Ecco come, seguendo le indicazioni della "Scienza delle organizzazioni positive"

Il 20 marzo (di ogni anno) si celebra la **Giornata Mondiale della Felicità**, un'occasione per fare il punto sull'efficacia delle politiche sociali che contribuiscono a migliorare la vita dei cittadini. Secondo il *World Happiness Report 2018*, i più felici risultano, ancora una volta, i **paesi nordici** e in particolare la Finlandia, al primo posto davanti alla Norvegia (prima nel 2017), seguita dalla Svezia. Gli Usa perdono quattro posizioni, scivolando al 18esimo posto, mentre l'Italia figura al **47esimo posto** (50° nel 2015).

"E' un risultato che non sorprende, perché gli indicatori presi in considerazione riguardano il PIL pro capite e il sostegno sociale, nei quali l'Italia è carente, insieme al livello di corruzione, che invece rimane alto nel nostro Paese. Noi, però, abbiamo un maggior senso di comunità e sappiamo darci scopi individuali. Abbiamo una grande **resilienza**: nonostante tutto sappiamo andare avanti. Insomma, non buttiamoci giù" dice a *Donna Moderna* **Daniela di Ciaccio**, fondatrice insieme a **Veruscka Gennari** di **2BHappyAgency**, una società italiana nata per portare la **felicità al lavoro** e dentro le organizzazioni. "Cambiare il modo di vedere le cose, grazie alla Scienza e in particolare alla Scienza della Felicità, è possibile, sia nei luoghi di lavoro, che di studio e di cura, anche in Italia" spiega Di Ciaccio.

Cos'è la felicità

"La Felicità non è *solo* un'emozione piacevole, ma è **soprattutto una competenza e può essere allenata**. Ha a che fare con il modo in cui utilizziamo le nostre risorse interiori per interpretare il mondo e reagire agli eventi che ci accadono": così Gennari e Di Ciaccio spiegano nel libro *Organizzazioni Positive. Far fiorire le persone e ottenere risultati che superano le aspettative* (FrancoAngeli Ed.). Nel 2016 sono state invitate all'ONU a Ginevra per presentare il loro progetto, che non si limita ad attività di **welfare aziendale**, ma che prevede un cambio di impostazione e mentalità nell'approccio al lavoro: "Veniamo dal mondo del *business*, dell'imprenditoria, della scuola e della ricerca, e il nostro obiettivo è dimostrare che un nuovo tipo di **organizzazione fondato sulla positività**, in ambito aziendale, scolastico e professionale, è possibile e si basa sulla Scienza della Felicità".

Si tratta di una "disciplina giovane, nata dalla convergenza e dall'integrazione dei contributi provenienti da scienze consolidate (psicologia positiva, biologia, neuroscienza, fisica quantistica ed economia), ricerche di frontiera (come quelle nei campi della medicina integrata o condotte da team multidisciplinari di neuroscienziati e ricercatori in campo spirituale), filosofia e discipline orientali - spiegano le autrici nel libro - Per fiorire e prosperare le persone devono **sentirsi bene e stare bene insieme**, devono sentirsi al sicuro, **soddisfatte**, ispirate, e non continuamente sotto pressione, stressate, non valorizzate o minacciate dagli altri" spiega Di Ciaccio.

Troppo stress in ufficio

Lo **stress da lavoro** causa tra il 60 e l'80% degli incidenti: si stima che oltre l'80% di tutte le visite mediche sia dovuto a questo problema. Una ricerca *Gallup* del 2016 ha evidenziato come l'**87% dei lavoratori nel mondo sia demotivato**. "Il 65% dei lavoratori afferma di non sentirsi apprezzato e le aziende con bassi livelli di *engagement* (coinvolgimento) registrano cali del fatturato del 32,7%, il 37% in più di assenteismo, il 49% in più di incidenti e il 60% in più di rischio di commettere errori. Le organizzazioni con gli indici più bassi di *engagement* hanno il 18% in meno di produttività e profitti più bassi del 16%. Ma cambiare si può" spiega Di Ciaccio, che sottolinea i risultati di **"una cultura positiva"**: "Aumento dell'innovazione (+300%), delle vendite (+37%), della produttività (+31%), a fronte invece di una calo del 125% del *burnout* (la sindrome da esaurimento), dell'assenteismo per malattia (-66%) e del *turnover* (-55%)".

In Italia si trascorrono al lavoro in media 1.725 ore all'anno, pari a circa il 30% della vita attiva. Si lavora più che in Francia (243 ore in più) e Germania (354 ore), ma il Pil nel nostro Paese è più basso e la disoccupazione più alta, sintomo di qualcosa che non va o che va migliorato.

Lavoro: tu sei felice?

Per capire se il proprio ambiente di lavoro è "positivo" e dunque se ci si sente soddisfatti, valorizzati o, al contrario, se sia fonte di stress e ansie, è possibile rispondere a una serie di domande. Sono quelle che Gennari e Di Ciaccio pongono, nel loro lavoro di consulenza per la trasformazione e la creazione di organizzazioni positive:

1) Ti senti "al sicuro" e stabile? Questa condizione si verifica quando ci sono le condizioni e gli strumenti di lavoro necessari (dispositivi di sicurezza e salute); gli stipendi sono pagati puntualmente; non si abusa dei contratti di lavoro flessibili; i carichi di lavoro sono distribuiti in modo da consentire l'equilibrio con le altre sfere di vita (famiglia, casa, tempo per sé), gli ambienti di lavoro sono confortevoli.

2) Ti senti soddisfatta, apprezzata e realizzata? Lavoratori e lavoratrici solitamente sono appagati quando il "capo" assegna compiti e obiettivi che hanno un senso per le persone e prevedono spazi di iniziativa e autonomia decisionale, o se valorizzano i talenti individuali, preoccupandosi della crescita delle persone non solo dal punto di vista della carriera, ma di sviluppo delle competenze. E' il caso di aziende che organizzano programmi di formazione non solo tecnica, ma rivolti anche alle competenze relazionali, emotive, di vita etc.. E' poi fondamentale che sia riconosciuto e premiato il merito, punendo invece i comportamenti ingiusti, cinici, svalutativi e scorretti.

3) Ti senti parte di un gruppo unito? Un buon datore di lavoro, che voglia creare un ambiente positivo, dovrebbe coinvolgere nei processi decisionali strategici, costruire un senso d'identità e squadra attraverso occasioni formali ed informali, dentro e fuori l'azienda, per conoscersi meglio e stare insieme.

Come lavorare col sorriso

Se un contributo importante viene dalle aziende e dai datori di lavoro, è pur vero che anche i lavoratori possono e devono mettere in atto dei meccanismi positivi. "Noi crediamo nelle spinte dal basso, nel **processo di cambiamento che parte dal cambiamento individuale**" spiegano le ricercatrici nel libro, che provocatoriamente chiedono: "Pensa a quanto cambierebbe in meglio la vita di tutto un team o di un ufficio se le persone (tutte indistintamente) smettessero di lamentarsi, giudicare, cercare il colpevole, usare un linguaggio violento, guardare sempre quello che non va, spettegolare, aspettarsi che siano sempre gli altri a fare il primo passo, pretendere di avere ragione o che tutto gli sia dovuto...".

Al contrario, l'ambiente e l'individuo migliorano se **si cambia atteggiamento**. Qualche esempio: iniziando a essere più gentili, riconoscere gli sforzi, sorridere di più, usare un po' di autoironia, ringraziare, salutare, offrire il proprio aiuto, chiedere sinceramente 'Come stai?', ascoltare, chiedere un'opinione, spiegare i motivi per cui ci si comporta in un certo modo, condividere i propri interessi e sogni.

Le Organizzazioni Positive: lavorare con soddisfazione si può

Vivere in modo positivo è possibile, non solo in teoria e non solo all'estero. Se negli Usa, per esempio, esiste un **Centro per le Organizzazioni Positive** all'interno dell'Università del Michigan, anche in Italia non mancano esempi virtuosi. È il caso, tra gli altri, della **zeta Service**, realtà tutta italiana, che è presente da 8 anni nelle classifiche di Great Place to Work tra le migliori aziende nelle quali lavorare.

Un altro esempio di azienda è quello della **piattattaforma Foxwin**, ma non mancano casi di "amministratori positivi" come Marco Boschini: nel 2005 insieme ad altri tre amministratori comunali ha fondato l'**Associazione Comuni Virtuosi**, una rete che oggi conta circa 100 Enti locali e opera per una gestione armoniosa del territorio e dei cittadini.

Dalla politica all'economia, l'importanza della Felicità è tale che oggi in numerose e prestigiose università nel mondo (da Berkeley ad Harvard, a Stanford, ecc) ci sono **corsi di Happiness Management o Positive Business**. In Italia si distingue, tra gli altri, Luciano Canova, docente di Economia Sperimentale in diverse università e insegnante di **Economia della Felicità** sulla piattaforma oilproject.org.



**Somatoline
Cosmetic Lift
Effect 4D**

*In collaborazione con
Somatoline Cosmetic*



**La rivoluzione
chiamata Acqua
Micellare!**

*In collaborazione con
Garnier SkinActive*



**MLA 2018 -
Vacanze studio
all'estero**

*In collaborazione con
MLA*



Cicogna in arrivo per la coppia Iarla D'amico e Gigi Buffon

Raccomandato da 