

"THE STARTUP" ...
SE L'APP
TI FA RICCO

INCHIESTA

Stipendi bassi, stage invece di contratti, mansioni inadeguate, impieghi diversi dagli studi fatti. Sono tanti i motivi di scontento in ambito lavorativo. Ma capire l'origine della propria frustrazione professionale può aiutare a trovare nuove soddisfazioni, che siano in un ruolo diverso nella stessa realtà o con un cambio di lavoro o di settore. Ecco qualche consiglio

DI LUISA TALIENTO

ALLA RICERCA DELLA FELICITA' SUL LAVORO

A CHE PREZZO Sopra, Andrea Arcangeli, 31 anni, in "The Startup" (2017), dove interpreta Matteo Achilli, diciottenne della periferia romana che crea un social network per trovare lavoro, ma la fama avrà un prezzo. Tratto da una storia vera, come "Baby Reindeer", miniserie Netflix del 2024 dove Richard Gadd, 35 (a ds.), interpreta il suo alter ego Donny Dunn, barista e comico in crisi. Più a ds., Valentina Lodovini, 46, in "Cambio tutto!" (2020) veste i panni della stressata Giulia, che lavora nel settore marketing e che decide di riprendere in mano la sua vita.

Quante ore della nostra vita passiamo a lavorare in un anno? Quasi 2.000. Ma in tutto questo tempo chi è veramente contento di quello che fa? Secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio BenEssere Felicità, solo il 49% degli italiani si ritiene felice del proprio lavoro, mentre **il 45% vorrebbe cambiare azienda o mestiere nei prossimi 12 mesi. Le donne e i giovani sono i più scontenti.** I motivi sono diversi: il posto fisso è diventato un sogno, c'è molta insoddisfazione per le mansioni svolte, gli stipendi bassi, gli stage che durano un'eternità e non vengono rinnovati, la difficoltà a trovare un lavoro che piace, quello per cui abbiamo studiato e per il quale ci si sta impegnando, la tendenza al *job hopping*, ovvero a saltellare da un impiego all'altro. Bisogna dire che la scontentezza, quella che porta a non accontentarsi di quello che si fa, a quello che succede nel presente, è distintiva del genere umano. Ma occorre andare oltre e comprendere prima di tutto il ruolo tra se stessi e il lavoro. Oggi accanto ai classici lavori, in-

MILANO, APRILE

"BABY REINDEER"
DALLA FINZIONE
ALLA REALTÀ



foto Instagram



CARA DELEVINGNE SI E' DATA ALL'ENOLOGIA CON LE SORELLE

ALTERNATIVE A sin., la modella inglese Cara Delevingne, 32 anni (a ds.), con le sorelle Poppy, 38 (a sin.), attrice, e Chloe, 39, con le quali ha lanciato il brand di Prosecco "Della Vite", caratterizzato da agricoltura sostenibile, utilizzo di lieviti indigeni e certificazione vegana. Sotto, il libro "Sei felice al lavoro?" (Franco Angeli, € 23) di Tessa West. In basso, il cast del film "Smetto quando voglio" (2014) in cui brillanti ricercatori universitari tentano di uscire dalla precarietà lavorativa producendo e spacciando droghe intelligenti.

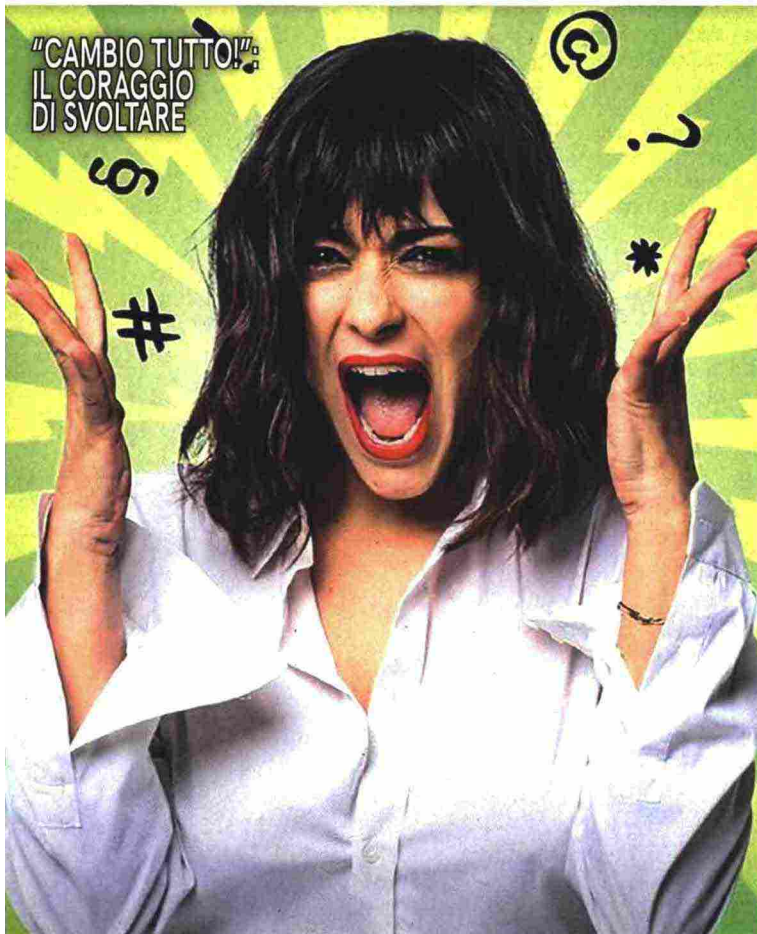
TESSA WEST

Sei felice al lavoro?

Una guida psicologica
per trovare
il lavoro che fa per te

FRANCO ANGELI

"CAMBIO TUTTO!"
IL CORAGGIO
DI SVOLTARE



tellettuali o manuali, sono emerse molte nuove professioni. Quelle che fino a pochi anni fa sarebbe stato impossibile immaginare, in cui la creatività e l'innovazione giocano un ruolo chiave.

Le nuove professioni

Secondo il *Future of Jobs 2023*, curato da World Economic Forum, circa un quarto dei posti di lavoro sono destinati a cambiare nel prossimo futuro, tra occupazioni che spariranno e nuovi ruoli che, al contrario, verranno creati e in parte lo sono già. **La crescita occupazionale sarà trainata, secondo il documento, dalla digitalizzazione e dall'innovazione tecnologica** e quindi da nuove professioni. Qualche esempio? I *digital marketing specialist*, specializzati nel pianificare, sviluppare e gestire strategie di marketing online per promuovere prodotti, servizi o marchi; i *social seller*, legati al mondo delle vendite, capaci di stabilire connessioni con i potenziali clienti attraverso i social media; i *cyber security analyst* che si occupano della protezione ►►



"DROGATI" DI LAVORO
IN "SMETTO QUANDO VOGLIO"

DIVA E DONNA 61

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600



ANDREA STROPPA,
IL NERD PREFERITO DA MUSK

digitale di imprese, aziende, organizzazioni, difendendo da minacce e attacchi informatici; gli esperti di AI. L'intelligenza artificiale, infatti, fa sempre più parte del quotidiano e cresce la richiesta di esperti del settore con competenza in aree che spaziano dallo sviluppo di algoritmi all'analisi di dati, alla consulenza. **Molto richieste anche le professioni "green", legate alla sostenibilità ambientale, alla salvaguardia e al benessere della terra.** Nel corso degli anni, infatti, le aziende sono diventate sempre più sensibili a tematiche sociali riguardanti la salute del pianeta con la ricerca di figure professionali specializzate, come esperti di energia sostenibile, ingegneri energetici, manager della sostenibilità, responsabili di acquisti ecologici, esperti in fondi di investimento green. Va detto che molte di queste nuove professioni si possono svolgere in smart working, da remoto, soluzione che consente di dedicarsi di più alle relazioni, agli affetti, alle proprie passioni, al tempo libero. Un desiderio sentito soprattutto dalle nuove generazioni, ma anche da lavoratori della Gen X (nati tra il 1965 e il 1980), Millennial (tra il 1980 e il 1997) e quelli della Gen Z (tra 1998 e il 2012),



"QUO VADO?"
IL MITO DEL POSTO FISSO

EVOLUZIONI Sopra, Checco Zalone, 47 anni, e Sonia Bergamasco, 59, in "Quo vado?" (2016): storia di un quarantenne con il mito del posto fisso, da difendere a qualsiasi costo, anche cambiando vita. In alto, a sin., Andrea Stroppa, 30, da hacker a uomo di fiducia di Elon Musk, 53 (con lui nella foto). Sotto, a ds., Margot Sikabonyi, 42, popolare attrice di fiction Rai, negli ultimi anni si è dedicata all'insegnamento dello yoga e all'health coaching.

per cui il contesto lavorativo vale più del lavoro stesso e della busta paga. Quindi le occasioni, almeno sulla carta, sembrano non mancare sia in Italia che all'estero. L'importante, **prima di iniziare una qualsiasi nuova avventura lavorativa, è capire che bisogna vivere il proprio lavoro nel migliore dei modi** perché questo ha un impatto sulla nostra felicità generale.

5 tipi di frustrazione professionale

Centinaia di studi s'interrogano sulla felicità lavorativa, su come conquistarla e mantenerla. E da qui parte il libro di Tessa West, docente di Psicologia presso la New York University, intitolato *Sei felice al lavoro? Una guida psicologica per trovare il lavoro che fa per te* (Franco Angeli, 2025, vedi box sotto a sin.). «Quan-

COSA FARE PER CAMBIARE

Ecco i consigli della psicologa Tessa West per recuperare slancio e forza, superare i blocchi e le paure che ci ostacolano nel lavoro e per trovare la giusta energia per fare utili cambiamenti.

1. Esci dai soliti schemi e comportamenti, abbandona la vecchia identità per conquistare una nuova, magari più entusiasta, estroversa, stabile, con piani concreti di cambiamento (come per esempio invitare i colleghi a uscire insieme).

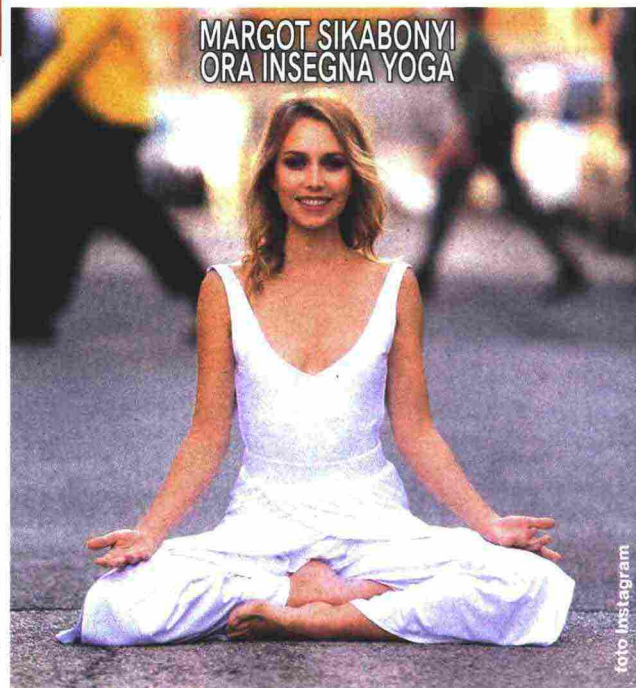
2. Trova il modo di capire come stare meglio sul posto di lavoro, magari chiedendo semplicemente di lavorare accanto a persone che ti sono congeniali e lontano da quelle che, contrariamente, non lo sono.

3. Cerca di capire se l'azienda in cui lavori crede nel tuo lavoro, dà valore a quello che dici, stima e apprezza il tuo operato. Se non è così adoperati per trovare un altro impiego che **sappia apprezzare e valorizzare le tue qualità.**

4. Colma eventuali lacune in termini di esperienza, titoli lavorativi, aggiornamenti professionali, avere un buon curriculum è indispensabile per mostrare la propria disponibilità e per poter cambiare carriera.

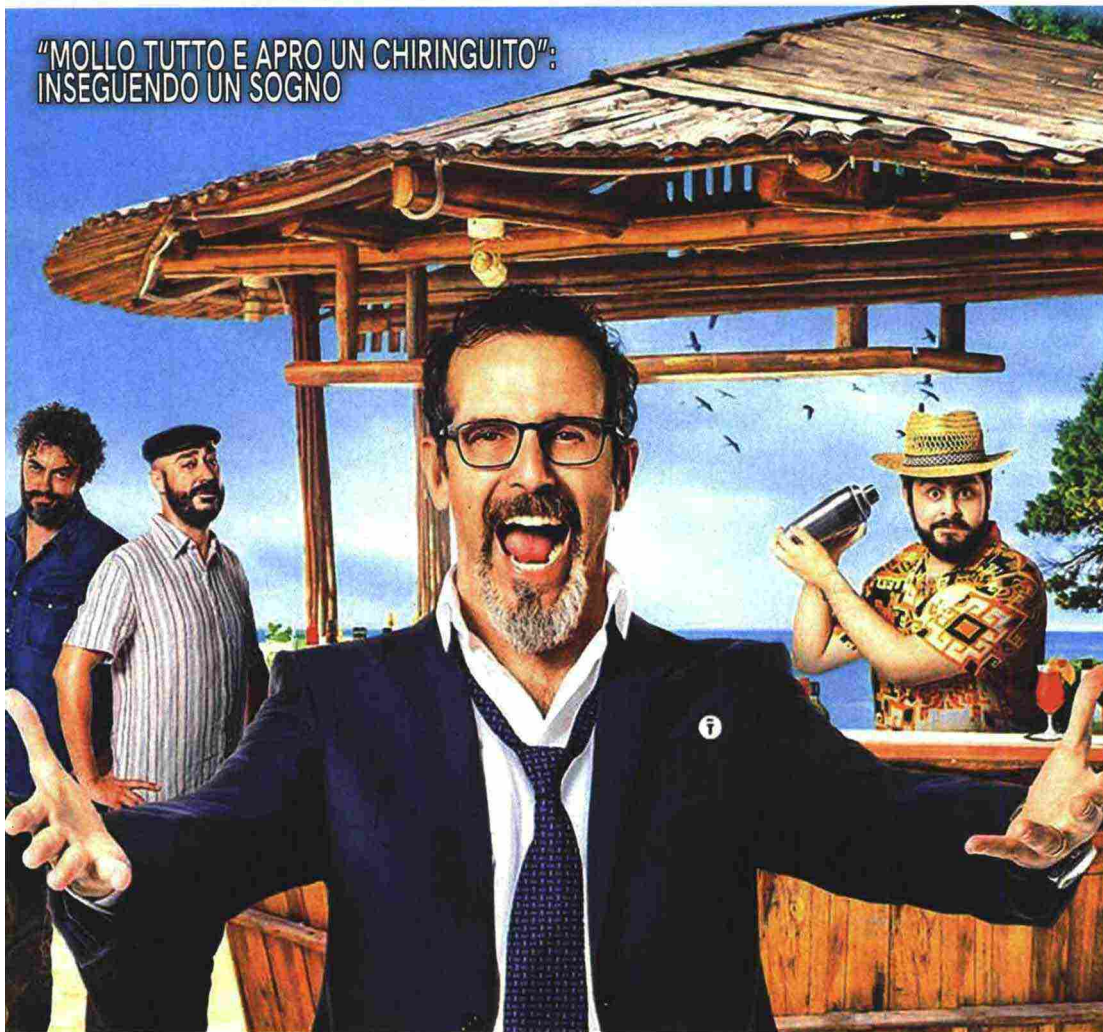
5. Se sei alla ricerca di nuove sfide lavorative guarda al futuro, senza soffermarti su esperienze passate o negative.

(Fonte: "Sei felice al lavoro? Una guida psicologica per trovare il lavoro che fa per te", Franco Angeli)

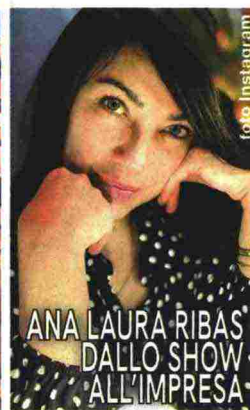


MARGOT SIKABONYI
ORA INSEGNA YOGA

"MOLLO TUTTO E APRO UN CHIRINGUITO": INSEGUENDO UN SOGNO



RIVOLUZIONI A sin., Germano Lanzoni, 58 anni, e parte del cast di "Mollo tutto e apro un chiringuito" (2021), film che narra le avventure (e disavventure) di un piccolo imprenditore milanese. Sotto, Ana Laura Ribas, 59, che da showgirl è diventata imprenditrice. «Ho aperto un'agenzia in cui mi occupo di gestione di campagne digitali», ha raccontato. In basso, un'immagine da "After Work" (2023), docufilm di Erik Gandini incentrato su come in un prossimo futuro la maggior parte dei lavori presenti oggi scomparirà a causa della tecnologia e sulle conseguenze per noi umani.



ANA LAURA RIBAS
DALLO SHOW
ALL'IMPRESA

do siamo insoddisfatti del nostro lavoro spesso attribuiamo la nostra frustrazione a un cattivo manager, a compiti noiosi e carichi di lavoro stressanti. Ma la nostra insoddisfazione di solito deriva da un bisogno psicologico più profondo», spiega l'autrice, partendo dal **presupposto che l'infelicità sul lavoro abbia dinamiche simili all'infelicità nella coppia. E, come quest'ultima, va affrontata** per capire il vero motivo di questa insoddisfazione. Nel suo libro, attraverso interviste a migliaia di *recruiter*, ovvero chi seleziona e assume il personale, e a persone che hanno effettuato cambiamenti, ha individuato cinque tipologie di frustrazione professionale e propone un test di autovalutazione per capire a quale categoria si appartiene. «La prima categoria si chiama "Crisi d'identità" e identifica persone per cui il lavoro non rappresenta più una parte importante del sé. La seconda categoria è "Alla deriva", e qui il settore o la professione sono cambiati così tanto da essere diventati estranei; seguono poi gli "Esauriti", in cui si sono assunte tante responsabilità da sentirsi sopraffatti e provare un senso di impotenza; i "Secondi classificati", che non arrivano mai a promozioni e aumenti desiderati; e, infine, chi soffre della sindrome del "Genio incompreso", in cui pur avendo

IL FUTURO DEL LAVORO IN "AFTER WORK"



potere e status non si è riconosciuti o compensati per questo», prosegue la West. Dopo aver fatto il test di valutazione e compreso quale categoria di frustrazione si sta vivendo, si passa alla parte pratica, seguendo i suggerimenti e i cambiamenti comportamentali per risolvere la situazione e trovare nuove soddisfazioni, che siano in un ruolo diverso all'interno della stessa realtà o con un cambio di lavoro o di settore.

Luisa Taliento

©RIPRODUZIONE RISERVATA