

focus) lavoro

DI ANTONELLA DE MINICO



Affrontare un riposizionamento

Trasformare ogni cambiamento, anche apparentemente negativo, in opportunità. Il coach spiega come

“Fino a ieri ero responsabile amministrativo nella mia azienda. Oggi, dopo una ristrutturazione, il mio ruolo è stato abolito e mi chiedono di fare, di fatto, la contabile. In nome dei

tempi che cambiano e della crisi... La mia autostima è sotto i piedi”. Beatrice, 40 anni, milanese, in un momento diverso, probabilmente, avrebbe cercato un altro lavoro. Ma oggi non se la sente di fare questo passo. Si trova però a dover fare i conti con la sua frustrazione. “Quando si vivono queste situazioni, si prova rabbia e disorienta-

mento. Si ha la sensazione di essere stati puniti ingiustamente”, dice il coach Luca Stanchieri*. “Ma non è sempre così. Tutto dipende da come valutiamo e viviamo il nuovo ruolo che, invece, potrebbe rivelarsi una nuova tappa del percorso professionale”. Di seguito alcuni suoi consigli per affrontare al meglio la situazione.

* Psicologo e coach a Roma. Autore del libro *Scopri le tue potenzialità. Come trasformare le capacità nascoste in talenti con la psicologia positiva e il coaching* (Franco Angeli - pagg. 224, 19 euro), www.ilcoaching.it

Allenare l'autoefficacia

Sicuramente avrete già affrontato con successo altri cambiamenti importanti nella vostra vita lavorativa e non solo. Quali capacità avete messo in campo? Cosa vi ha aiutato di più? Chi vi ha supportato maggiormente? Annotate tutte le risposte su un foglio e ritornate mentalmente a quei periodi. E siate certi delle vostre abilità. Avete tutte le risorse per affrontare anche questo cambiamento con successo.

Fare percorsi diversi

Quali potenzialità inespresse ci sono in voi e quali di quelle che possedete già, potreste sviluppare? Chiedetelo ai colleghi che stimano e di cui avete fiducia. Preparate un piano personale di formazione che vi faccia crescere dal punto di vista professionale. È il momento di fare quel corso che avevate rimandato, leggere quel manuale lasciato sullo scaffale o seguire un percorso universitario. *Info: www.lavoro.gov.it/lavoro/md/areetematiche*

Esplorare il nuovo

Vivete attivamente la mansione. Non abbiate timore e cercate di esplorare il nuovo ambiente in cui vi trovate. Delineate con precisione il vostro ruolo, fate domande, sciogliete i dubbi e cercate di capire cosa l'azienda si aspetta da voi nel futuro: quali mansioni e quali obiettivi. L'adattamento è un processo di conoscenza creativo e per esprimervi al meglio dovete avere chiara la situazione. Così, vi ricollocherete con successo.