

lavoro news

di Nicoletta Spolini



Cambio spesso lavoro: come evitare lo stress?

Prima di tutto, è bene vivere qualsiasi nuovo lavoro come un'opportunità per crescere e non come un cambiamento da subire», spiega **Cristiana Palmieri, consulente esperta in comportamenti organizzativi.**

E POI? «È importante stabilire subito relazioni personali. Chi lavora in un'azienda solo per poco tende a concentrarsi sul contenuto del lavoro e a trascurare i rapporti. È un errore comune, ma grave, che può

persino causare un senso di alienazione. Le relazioni con i colleghi, infatti, aiutano a conoscere il contesto e placano la paura dell'ignoto».

PAURA DELL'IGNOTO? «Sì, a volte è inconscia. Riguarda più l'aspetto relazionale che il lavoro. Quello lo sappiamo svolgere, ma può spaventare non sapere né con chi lavoreremo né chi giudicherà il nostro operato. Per prevenire l'ansia è utile anche recuperare tutte le informazioni sull'azienda prima di cominciare la nuova esperienza».

Ora, muoviti!



Coordinati & chic Borsa da lavoro (anche per il pc), astuccio, agenda e portafoglio, Filofax (€482).



In più colori Trolley con portacellulare e portabottiglia, Piquadro (€222).



Da nomadi A tracolla o a mano, borsa con tasca di sicurezza per portarsi l'ufficio addosso, Notcom (€160).

Scrivi per Glamour

Sei una *job hopper*? In Usa chiamano così chi cambia lavoro spesso, chi salta da un'azienda all'altra (da "to hop", saltare). Se hai un consiglio da dare alle lettrici per superare le difficoltà e vivere al meglio la flessibilità, scrivi all'e-mail lavoroflessibile@condenast.it. Nei prossimi mesi pubblicheremo un'inchiesta sul tema con il tuo intervento.



Flaminia Fazi di U2 Coach

Job coach

Il training del mese: come capire se il tuo capo ti stima

Giovanna, 36 anni, lavora in un'agenzia di pubblicità di Roma: «Temo che il mio capo abbia cambiato idea su di me, perché da un mese non mi parla».

Risponde la coach Flaminia Fazi: «È meglio fare subito chiarezza. Un'ipotesi: se il capo ha molte responsabilità, potrebbe banalmente non avere tempo per te e contare sul fatto che tu sia affidabile e te la cavi per conto tuo. Vuoi verificare che sia così? Domandagli di fare un check sul tuo lavoro. Per valutare la situazione, chiediti anche se ti assegna lavori a cui tiene e se ti vuole con lui alle riunioni. Il calo di stima c'è davvero? Cerca di individuare la causa. Se hai sbagliato, correggi l'errore, se c'è stato un fraintendimento, chiariscilo direttamente con lui».