

[https://www.ilsole24ore.com/art/management/2018-10-25/la-felicit-se-ci-pensiamo-bene-e-competenza-contagiosa-allenare--074846.shtml?uuid=AE17uNVG&refresh\\_ce=1](https://www.ilsole24ore.com/art/management/2018-10-25/la-felicit-se-ci-pensiamo-bene-e-competenza-contagiosa-allenare--074846.shtml?uuid=AE17uNVG&refresh_ce=1)

NAVIGAZIONE HOME RICERCA

ABBONATI ACCEDI

MANAGEMENT

GESTIONE AZIENDALE IMPRENDITORIA CARRIERE FORMAZIONE JOB 24 ORE BUSINESS SCHOOL

La manovra 2019, ecco l'ebook

Le compagnie aeree più puntuali: vince Copa (Panama), Tap la peggiore

Manovra, servono 161 decreti per attuarla

Maxi shopping in Europa: Italia fredda non frena saldi

POSITIVITÀ CONTAGIOSA

## La felicità? Se ci pensiamo bene è una competenza (contagiosa) da allenare

—di Francesca Contardi\* 07 gennaio 2019

**D**urante un evento a cui ho partecipato recentemente, la felicità è stata presentata come una competenza che si può allenare. La ricerca della felicità è sicuramente argomento attuale, moderno e sempre più spesso presente sul tavolo di tante aziende perché - lo sostengono alcune ricerche molto autorevoli sul tema - un dipendente felice produce di più, vive meglio, lavora in modo più creativo ed è più fedele alla società. Nella stessa giornata, però, un imprenditore italiano mi ha detto il lavoro è fatica e non è divertimento. Chi ha ragione, quindi?

**-20% per Volare in Italia**

Prenota con Alitalia. Scade il 7/01!  
alitalia.com

**I PIÙ LETTI DI MANAGEMENT**

- POSITIVITÀ CONTAGIOSA** | 07 gennaio 2019  
La felicità? Se ci pensiamo bene è una competenza (contagiosa) da allenare
- SBALZANDO SI IMPARA** | 16 dicembre 2018  
Le 5 regole indispensabili per dare un feedback davvero efficace
- PROFILI PROFESSIONALI** | 03 gennaio 2019  
La «Gen Z» in equilibrio precario fra soft skills e conoscenze digitali
- STRATEGIE DI CRESCITA** | 13 dicembre 2018  
Per aumentare la produttività scrivi il libretto delle istruzioni del tuo lavoro
- INDAGINE WILLIS TOWERS WATSON** | 27 dicembre 2018  
Il rischio più grande in tema di

## La felicità? Se ci pensiamo bene è una competenza (contagiosa) da allenare

— di Francesca Contardi \*

Durante un evento a cui ho partecipato recentemente, la felicità è stata presentata come una competenza che si può allenare. La ricerca della felicità è sicuramente argomento attuale, moderno e sempre più spesso presente sul tavolo di tante aziende perché - lo sostengono alcune ricerche molto autorevoli sul tema - un dipendente felice produce di più, vive meglio, lavora in modo più creativo ed è più fedele alla società. Nella stessa giornata, però, un imprenditore italiano mi ha detto il lavoro è fatica e non è divertimento. Chi ha ragione, quindi?

Io penso che, come quasi sempre, la verità stia nel mezzo. Ogni lavoro ha una componente di fatica o stress e richiede concentrazione ed attenzione che, di solito, mal si associano ad una situazione in cui si è rilassati e felici. Eppure ci sono aziende che, attraverso un cambio di approccio alla fonte, sono riuscite a creare degli ambienti lavorativi in cui la gente va a lavorare in modo propositivo e positivo. Quale cambio hanno fatto? Hanno capito bene chi sono e cosa offrono e hanno scelto i loro collaboratori sulla base di questi valori. E soprattutto hanno fatto in modo di formare le persone su questi aspetti, rafforzandoli nel corso del tempo.

Sono convinta che l'allineamento dei valori tra azienda e dipendenti sia fondamentale per avere una squadra che ha gli stessi drive professionali e che abbia le stesse convinzioni di fondo. Una volta fatto questo allineamento sarà più facile condividere le decisioni e farle scendere a valle. Sarà anche più semplice riallineare le persone che si discostano in fase di resa di feedback sull'andamento lavorativo. Resta fondamentale, però, l'approccio personale dei singoli alla vita. Ho aperto dicendo che la felicità si può allenare, ma come?

Esistono tante tecniche tra cui il mindfulness, lo yoga, la meditazione o tutte quelle altre tecniche che aiutano ad interrompere il flusso del pensiero negativo. È la presa di distanza dalla causa di stress che permette, banalmente, di vedere le cose in un altro modo. E per farlo bisogna fare altro. Ognuno di noi credo che possa metterlo in pratica. Io ho iniziato da oggi scrivendo le 5 cose positive accadute, in ufficio, negli ultimi due giorni e a condividerle con tutto il team. Perché la positività sembra sia contagiosa.

*\* Managing Director di EasyHunters*