

<https://socialandtech.net/un-nuovo-approccio-zen-al-lavoro-il-trend-del-2023-piu-benessere-e-meno-stress-per-vivere-al-meglio-le-ore-trascorse-in-ufficio/>



Un nuovo approccio zen al lavoro, il trend del 2023: più benessere e meno stress, per vivere al meglio le ore trascorse in ufficio

Cambia l'approccio delle risorse, stop a grandi dimissioni e quiet quitting. Ora si cercano nuovi stimoli, relazioni migliori con manager e colleghi e condivisione degli obiettivi per crescere professionalmente.

Se "quiet quitting" e "grandi dimissioni" hanno caratterizzato il mercato del lavoro per tutto lo scorso anno, il 2023 sembra essere contrassegnato da un maggiore ottimismo che potrebbe concretizzarsi in quello che è stato definito "quiet thriving", il *prosperare silenziosamente*.

Coniato da una psicoterapeuta americana il termine "quiet thriving" potrebbe essere descritto come la tendenza a cambiare il proprio approccio al lavoro, cercando nuovi stimoli, migliorando le relazioni professionali con colleghi e manager e dandosi obiettivi condivisi e stimolanti per crescere professionalmente.

"A tutti, prima o poi – spiega Francesca Contardi, managing director di EasyHunters, prima società di ricerca e selezione con un Digital Operating Process – è balenata nella testa l'idea di mollare il

proprio posto di lavoro, anche senza avere una valida alternativa già pronta. Ma dobbiamo essere onesti, questa idea non è quasi mai attuabile e questo, a lungo andare, può generare frustrazione e malessere nelle persone che, come accaduto diffusamente nei mesi scorsi, possono mettere in pratica quello che abbiamo imparato a conoscere come quiet quitting e che, tuttavia, non è una strada da percorrere all'infinito. Ed è proprio qui che subentra il quiet thriving, la tendenza a rincorrere quella *prosperità silenziosa* che ci consente di vivere al meglio le ore che trascorriamo in ufficio”.

Il quiet thriving, stare bene in ufficio è davvero possibile. Indipendentemente dal nome che vogliamo dare a questo trend, l'aspetto davvero importante è legato al radicale cambio di approccio che, dopo anni segnati dal lavoro a distanza e da relazioni sociali ridotte al minimo, le persone in ufficio stanno mettendo in atto. Ritrovare l'interesse nei confronti del proprio lavoro e tornare ad impegnarsi giova non soltanto – come è ovvio – alle aziende, ma anche ai lavoratori che vivranno, alla scrivania, ore più serene e, soprattutto, senza ansia e stress eccessivi.

Ma come si riesce, nelle attività quotidiane, a mettere davvero in pratica il quiet thriving? “Il primo obiettivo – aggiunge Francesca Contardi – è riuscire a sentirsi più coinvolti dal proprio lavoro, identificando, ad esempio, gli aspetti e le attività che si ritengono più soddisfacenti e stimolanti. Il quiet thriving, però, è anche legato alla qualità delle relazioni con manager e colleghi: il miglioramento della soddisfazione, infatti, passa anche attraverso la qualità delle relazioni con le persone con cui si trascorre una parte importante della quotidianità. Promuovere un atteggiamento più propositivo porta inevitabilmente benefici perché, non dimentichiamolo, non c'è niente di più deleterio, anche a livello di business, di un ambiente lavorativo stressante, senza stimoli e ricco di conflitti”.