

<https://luce.lanazione.it/attualita/approccio-zen-lavoro-benessere/>



Home » Attualità » Approccio zen al lavoro: l'ultimo trend è il quiet thriving

Approccio zen al lavoro: l'ultimo trend è il quiet thriving

Stop a grandi dimissioni e quiet quitting. Si cercano nuovi stimoli, benessere, relazioni migliori con manager e colleghi e condivisione degli obiettivi

Caterina Ceccuti — 12 Marzo 2023



Il trend di lavoro nel 2023 è il quiet thriving



Anno nuovo, vita nuova, anche in ufficio. Se **quiet quitting** e "**grandi dimissioni**" hanno caratterizzato il mercato del lavoro per tutto lo scorso anno, il 2023 sembrerebbe essere partito all'insegna dell'ottimismo, del cambiamento e della propositività, che potrebbero tradursi nel nuovo trend **quiet thriving**, ossia prosperare silenziosamente. Il termine, figlio della psicoterapia statunitense, viene descritto come la tendenza a cambiare il proprio approccio al lavoro, cercando nuovi stimoli, migliorando le relazioni professionali con i colleghi e con i manager, ma soprattutto dandosi obiettivi condivisi e stimolanti per crescere professionalmente.

Approccio zen al lavoro: l'ultimo trend è il quiet thriving

Stop a grandi dimissioni e quiet quitting. Si cercano nuovi stimoli, benessere, relazioni migliori con manager e colleghi e condivisione degli obiettivi

Anno nuovo, vita nuova, anche in ufficio. Se **quiet quitting** e "**grandi dimissioni**" hanno caratterizzato il mercato del lavoro per tutto lo scorso anno, il 2023 sembrerebbe essere partito all'insegna dell'ottimismo, del cambiamento e della propositività, che potrebbero tradursi nel nuovo trend **quiet thriving**, ossia prosperare silenziosamente. Il termine, figlio della psicoterapia statunitense, viene descritto come la tendenza a cambiare il proprio approccio al lavoro, cercando nuovi stimoli, migliorando le relazioni professionali con i colleghi e con i manager, ma soprattutto dandosi obiettivi condivisi e stimolanti per crescere professionalmente.

Cambia l'approccio al lavoro: da quiet quitting a quiet thriving

“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, 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. 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”.

La domanda a questo punto sorge spontanea: 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 ore più serene alla scrivania, senza ansia né stress eccessivi”.

Dottoressa Contardi, come si riesce a mettere quotidianamente davvero in pratica il quiet thriving? “Il primo obiettivo 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 dei rapporti 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”.