

In tempi di crisi è possibile **puntare** **al benessere?**

C'è chi, in questi periodi bui, decide di immolarsi per l'azienda, a scapito della vita personale. Eppure non conviene a nessuno. Solo dei collaboratori sereni e appagati nel privato sanno dare il massimo professionalmente, garantendo così migliori risultati all'impresa

Gian Carlo Cocco

Le imprese che coltivano il benessere dei propri collaboratori hanno risultati, in termini di redditività e creazione del valore, molto superiori alla media. Anche i manager che curano l'equilibrio tra vita professionale e privata ottengono migliori prestazioni.

Per affrontare l'attività lavorativa in modo efficace si dà per scontato che occorre sacrificare la vita privata. Questo perché spesso si mette al primo posto la quantità del lavoro ottenuto anziché la qualità del lavoro svolto.

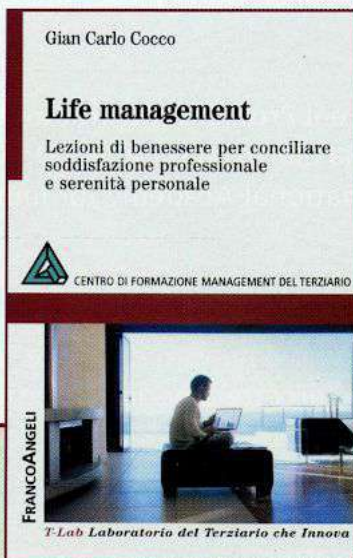
Un numero significativo di imprese nazionali e multinazionali sta attuando programmi di gestione delle risorse umane che rimettono in discussione la nozione tradizionale di "tempo lavorativo", inserendo al primo posto non la quantità del tempo speso ma l'efficacia dei risultati prodotti. In altri termini, queste aziende hanno compreso che curare il benessere dei propri collaboratori è un ottimo investimento: consente di ottenere migliori risultati per l'impresa e di avere collaboratori soddisfatti.

Gian Carlo Cocco è presidente della Gian Carlo Cocco srl. Coordina progetti di consulenza e formazione per la valorizzazione del capitale umano d'impresa e per lo sviluppo dei processi di innovazione. È docente del Cfmt e coordinatore del nuovo servizio di Manageritalia "Un ponte sul Futuro".

Quello che occorre fare è apparentemente paradossale: uscire dalla pressione ossessiva sui risultati e dalla conseguente tirannia dell'urgenza e puntare alle reali priorità, cioè su quelle azioni che producono i risultati fondamentali, tralasciando la spesso pletrica e vasta gamma delle attività marginali che, senza un'attenzione e un controllo selettivo, rendono la vita lavorativa soffocante. In questo senso è indispensabile superare la contrapposizione tra vita lavorativa e vita privata riconciliando e amalgamando i ruoli del lavoro con i ruoli chiave del resto della propria esistenza. Si tratta di recuperare un approccio globale con se stessi, come globale e integrata è la vita di ciascuna persona quando è serena, equilibrata e nei limiti del possibile appagata.

Ciò che conta davvero

Già nel 1935 Bertrand Russell anticipò nel suo breve saggio *Elogio dell'ozio* le recenti teorie sui vantaggi del rallentamento intelligente nei confronti del ritmo frenetico e dispersivo dell'esistenza moderna. Solo ricorrendo a una filosofia di vita che riesca a influenzare la specifica filosofia manageriale si può sperare di raggiungere gli obiettivi prioritari del lavoro e quelli della vita privata. Si tratta di impiegare in termini strumentali la razionalità metodica e concentrata che si ri-



A TU PER TU CON L'AUTORE

Dopo il lancio, nel giugno del 2007, del workshop *Dal Time al Life management*, che continua a coinvolgere e interessare decine e decine di manager, nasce l'idea di raccogliere in un libro gli spunti, le riflessioni, gli stimoli, per trovare un reale equilibrio tra la vita lavorativa e quella privata.

Questo volume vuole essere una piccola guida per raggiungere un maggior benessere nel corso della propria esistenza, proponendo un quadro organico sul tema, attraverso spunti di riflessione, criteri di analisi e metodi di lavoro per apprendere e mettere in pratica strategie comportamentali utili nella vita professionale e privata.

Gli incontri saranno un'occasione interattiva e coinvolgente per riflettere insieme all'autore sulla necessità di ridefinire le reali priorità della propria esistenza superando la contrapposizione tra lavoro e tempo libero, per uscire

USCIRE DALLA TIRANNIA DELL'URGENZA

La necessità di svincolarsi dalla deleteria "tirannia dell'urgenza" e dalla pressione indifferenziata sui risultati da raggiungere, può trovare supporto seguendo questi passi:

1. osservare e comprendere se stessi tramite i ruoli interpretati esaltando quelli chiave, alla luce dei valori nei quali si crede fermamente;
2. ribadire o aggiornare il proprio progetto di vita in funzione dei ruoli chiave interpretati;
3. definire le priorità d'azione coerenti con il proprio progetto di vita;
4. superare le trappole dell'urgenza e far prevalere la logica dell'importanza, ossia puntare su ciò che conta davvero combattendo le dispersioni;
5. accettare un processo di miglioramento continuo superando la logica estrema del "tutto o niente" e valorizzando l'apprendimento dagli errori.

In sostanza, due sono i passaggi fondamentali. Primo: la diagnosi personale per prendere

consapevolezza del proprio progetto di vita e di come questo influenza e determina i ruoli che dobbiamo ricoprire nella professione e nel privato. Secondo: scegliere, in una prospettiva temporale strategica, quale percentuale del proprio tempo dedicare a lavoro e privato. Se, ad esempio, si è deciso per un 80% di lavoro e un 20% di privato, occorre difendere sistematicamente questa soglia. È una metodologia difensiva che aiuta a distinguere nella propria agenda degli impegni quello che è prioritario e importante da quello che si presenta con la massima urgenza, ma non lo è realmente. Per ricomporre in modo organico e soddisfacente la propria esistenza non esistono ricette, ma modalità congeniali a ciascuno collegate alla propria indole, al proprio carattere, alla propria esperienza e alle situazioni concrete nelle quali ci si viene a trovare. Va ricordato che quasi sempre il manager è anche un capo e può approfittare di questo ruolo per diffondere anche ai suoi collaboratori questi criteri e modalità. Ecco alcuni spunti per compiere un cammino interiore in grado di sviluppare il potenziale positivo di ciascuno per incrementare il gusto della vita sia professionale, sia privata e il conseguente possibile livello di benessere. Sono suggerimenti e indicazioni per impiegare efficace-

mente le proprie risorse razionali ed emozionali per sdrammatizzare le difficoltà quotidiane e le tensioni esistenziali. Ovviamente le risposte possono essere elaborate facendo riferimento alla mentalità e alle esperienze di ciascuno:

1. recuperare l'umorismo e l'ironia in quanto potenti mezzi di sdrammatizzazione e stimolo salutare;
2. uscire dalla frustrante trappola emotiva di sentirsi sfortunati in un mondo di fortunati;
3. valorizzare le proprie emozioni costruttive per combattere quelle distruttive;
4. comprendere che le manovre mentali dell'autoinganno sono comuni a tutte le persone e inevitabili, ma che possono essere contenute per evitare di vivere nelle illusioni;
5. comprendere che le superstizioni sono atteggiamenti impliciti e inevitabili che possono essere limitati a semplici palliativi benefici, se opportunamente contenuti;
6. mettere in atto il "no" come rifugio strategico e costruttivo e come forma efficace di interazione con gli altri e con se stessi per concentrarsi sulle azioni di valore e contro battere la dispersione delle energie;
7. impostare la propria vita come un'avventura che vale la pena di affrontare.

chiede ai manager e ai professionisti vincenti anche nel campo della vita affettiva, familiare, relazionale e istituzionale. Per fare questo occorre ripercorrere il disegno della propria esistenza (se necessario anche riformularlo) e inserirlo in un

piano organico che parta dai ruoli chiave (lavorativi e privati) che ciascuna persona interpreta. Senza però disperdersi, come spesso accade, negli innumerevoli rivoli dei ruoli marginali o provvisori che assorbono tempo ed energie senza

fornire contropartite concrete o effettive. Per evidenziare i ruoli chiave della nostra esistenza dobbiamo fare riferimento ai principi che condividiamo e ai valori nei quali crediamo fermamente. Proprio principi e valori, troppo spesso tenuti in ombra, rappresentano la stella polare che deve guidare le nostre azioni e consentirci di non disperdere le nostre forze e di non smarrire ciò che conta veramente per noi. Questa operazione può essere stimolata da condizioni di forte crisi che impongono il recupero dell'essenzialità e l'abbandono delle marginalità. Infatti, nei momenti drammatici dell'esistenza, si pensi al recente terremoto in Abruzzo, riemergono prorompenti i valori fondamentali dell'esistenza.

Potrà essere ribadito in questo modo il nostro progetto di vita, il solo in grado di evidenziare le reali priorità globali, evitando la separazione tra vita lavorativa e

da una spirale negativa accentuata dalla minaccia della recessione attraverso una nuova filosofia di vita oltre che manageriale.

Gian Carlo Cocco, *Life Management. Lezioni di benessere per conciliare soddisfazione professionale e serenità personale*, 2009, Franco Angeli, collana Cfmt T-Lab.

ROMA, LUNEDÌ 8 GIUGNO ORE 18

Bibli - Via dei Fienaroli, 28

MILANO, GIOVEDÌ 11 GIUGNO ORE 17,30

Circolo del Commercio, Palazzo Bovara - C.so Venezia, 51

Altri testi significativi sull'argomento sono: *Le sette regole per avere successo*, Stephen R. Covey, Franco Angeli; *Quel che conta davvero. Come focalizzare le priorità e centrare gli obiettivi*, Hyrum W. Smith, Franco Angeli; *Elogio della lentezza. Sette passi indietro per trovare il tempo che non pensiamo di avere*, Lothar J. Seiwert, Sperling & Kupfer; *Esci prima dall'ufficio. Come fare di più in meno tempo. La vita è altrove*, Laura Stack, Sperling & Kupfer; *La costruzione della felicità. Che cos'è l'ottimismo, perché può migliorarti la vita*, Martin E. P. Seligman, Sperling & Kupfer; *L'arte della felicità sul lavoro*, Dalai Lama, Oscar Mondadori.

MANAGEMENT

vita privata, e di consentire la realizzazione di un organico piano d'azione che parta da un orizzonte strategico e si concentri su una quotidianità gestibile e nei limiti del possibile serena.

Vita privata vs vita lavorativa

La soluzione al crescente stress lavorativo non sta nella fuga dal mondo professionale per recuperare se stessi tramite una dimensione contemplativa, ma nella ripresa dei criteri e degli strumenti della managerialità anche nella vita privata. Criteri e strumenti che vanno posti ovviamente al servizio dei valori ai quali si è legati e dei ruoli chiave interpretati senza soluzione di continuità tra lavoro e sfera personale.

Le persone che presentano questa conciliazione quasi sempre manifestano un equilibrio tra umanità, buon senso ed eticità tali da farle

apparire contemporaneamente ottimi professionisti, genitori, coniugi e amici.

Si tratta di superare il modello di esistenza alimentato da una concezione di cultura d'impresa caratterizzata dal presenzialismo spinto di tipo vetero-industriale. Attualmente la maggior parte delle attività lavorative ha superato il modello tayloristico descritto emblematicamente dal film *Tempi moderni*. A parte le attività dove il prodotto o il servizio è strettamente collegato al fare e alla presenza, per molte altre c'è bisogno di distaccarsi dalla routine, di pensare, di trovare soluzioni innovative. Peter Drucker ha battezzato i manager e i professionisti di oggi *knowledge worker* (lavoratori della conoscenza): questi non smettono mai di operare perché non impegnano solo le facoltà esecutive e applicative (le mani e la parola), ma anche le facoltà mentali più complesse (l'intero organo cerebrale). Il cervello è costantemente in attività e suggerisce le so-

luzioni più brillanti spesso fuori dall'ambiente di lavoro. Per certi versi il manager di oggi non smette mai di lavorare: per questo deve curare di più il suo privato a tutto vantaggio della vita personale e anche professionale. L'apparente paradosso da applicare è: dedica meno tempo al lavoro e le energie risparmiate torneranno a beneficio del lavoro stesso tramite un atteggiamento più sereno e appagato grazie al maggiore investimento nella sfera personale (affettiva, familiare, ludica e istituzionale). Questa strategia può emergere sia per scelta preliminare sia a seguito di piccoli ma significativi traumi. Tipico è l'episodio di un manager impegnato in lunghe trasferte di lavoro che rientrava di rado a casa e, quando ciò avveniva, il figlio di pochi anni era già a letto. Una sera rientrando e non avendo le chiavi d'ingresso, suonò il campanello. Gli aprì il bambino che nel vederlo si rivolse alla mamma dicendo «Mamma, c'è un signore che ti cerca...». ■

Dal "Time Management" al "Life Management"

Le leve per conciliare la soddisfazione professionale con la serenità personale

cfmt
managers and knowledge community

La realtà nella quale operano i manager è caratterizzata sempre più da una febbrile ricerca di risultati soggetti alla tirannia dell'urgenza. Il timore del futuro si contrappone in modo preoccupante alla speranza e alla fiducia. La risposta a queste minacce non può più provenire solo da nuove e sofisticate tecniche manageriali ma può essere trovata ricorrendo a una nuova filosofia manageriale in grado di sostituire il "time management" con il "life management": ottenere gli stessi risultati passando dalla quantità alla qualità.

I prossimi incontri del workshop si svolgeranno a:

Bologna	22 maggio	Nh Bologna Villanova
Milano	16 giugno	Enterprise Hotel
Brescia	8 luglio	Novotel Brescia 2
Torino	15 luglio	Le Meridien Turin Art +Tech

Per informazioni e iscrizioni www.cfmt.it:

Milano Anna Scirea - Tel 02 5406311 - ascirea@cfmt.it

Roma Lucia Canullo - Tel. 06 5043053 - icanullo@cfmt.it