

starbene **psicologia**

È ORA DI PIANIFICARE LA TUA CARRIERA

In vacanza hai tutto il tempo necessario per programmare la svolta professionale. Con le dritte della business coach

di Barbara Gabbrielli



L'estate è un grande spartiacque. Anche per il tuo lavoro. «A settembre voglio ricominciare in maniera diversa», ti sarai detta quando hai sentito arrivare il caldo, le vacanze, i ritmi più dilatati e anche quel desiderio di staccare dal collega che non ti piace o da un compito che non ti gratifica. E in valigia, oltre al costume, hai messo tanti buoni propositi per il rientro. «**Uscire dalla routine e guardare alla nostra vita da un'altra prospettiva è una grande opportunità**», conferma la psicoterapeuta Daniela Rossi. «Un po' come succede allo scoccare dell'ultimo giorno dell'anno, durante la pausa estiva, ci sentiamo pronti a lasciarci le frustrazioni alle spalle, tutto ci sembra possibile. Con la differenza che, in questo particolare momento, abbiamo più tempo ed energie per lavorare su obiettivi a lungo termine». Ecco come sfruttare questo mood molto speciale attraverso i consigli della business coach Gioia Gottini.

ESSERE PIÙ PRODUTTIVA Se pensi alla tua vita professionale, che cosa desideri davvero? «Fai un elenco di tutto quello che vuoi realizzare entro dicembre», suggerisce Gottini. «Poi **dedica ogni mese a un traguardo diverso**: il multitasking non funziona, molto meglio l'unitasking. Una volta deciso l'obiettivo del mese, suddividilo in piccoli step. Se un compito è molto impegnativo, puoi anche spalmarlo su più mesi o farlo diventare il tuo "Progetto dell'anno"».

CAMBIARE LAVORO «Prima di mettere mano al curriculum, chiediti in quale ambito vorresti lavorare e che cosa ti interessa. Poi rivedi il tuo cv in modo da far **risaltare formazione ed esperienze in linea con la figura professionale che**

hai in mente», spiega la business coach. «Evita, se puoi, il formato europeo, davvero noioso, e fai in modo che la tua personalità e il tuo entusiasmo vengano fuori dalla lettera di presentazione. Non mandare i curriculum in giro a caso e in serie, ma fai degli invii mirati e personalizzati, partendo dai tuoi contatti personali».

FARE UN SALTO DI POSIZIONE «**Se aspiri a una promozione (e a un aumento), la prima cosa che devi fare è chiederla**. Ed essere pronta a negoziare: se la risposta è no (o "non adesso"), individua un'area in cui la tua azienda ha bisogno di crescere e chiedi se è disposta a investire nella tua formazione. Se parti dall'idea di volerti rendere utile, sei sulla strada giusta», sostiene la nostra esperta.

METTERTI IN PROPRIO «Prima di tutto, fai un bel check», consiglia Gottini. «Parti da ciò che ti rende unica: la tua storia personale, un interesse che ti dà energia, quello che ti piace di più della tua professione. Poi, qualunque sia la tua idea, **studia la concorrenza e metti giù una lista di cose che faresti meglio**. Decidi i tuoi prezzi e poi calcola quanto potrebbe renderti al mese la tua attività: è sostenibile? Prima di investire i tuoi soldi, fai in modo di avere le idee chiare».

AVERE UNA VITA PIÙ EQUILIBRATA «Procurati un'agenda che abbia, oltre alle pagine giornaliere, anche due pagine per il planning mensile. **Scrivi con colori diversi i tuoi impegni professionali, familiari e del tempo libero**. Se un mese tende a diventare monocromatico (troppo lavoro o solo famiglia), corri ai ripari aggiungendo impegni di altro genere e rispettalci come fossero veri appuntamenti» consiglia la coach.