

Ottobre 2019

La ricerca della felicità sul posto di lavoro

Il benessere sul luogo di lavoro può diventare una realtà grazie all'aiuto di un coach

È stato dimostrato in recenti studi come il nostro cervello abbia la capacità di modificare le proprie cellule e di generare nuove **abitudini positive e funzionali** che vanno a sostituire abitudini negative e disfunzionali.



Analizzando alcuni tipi di organizzazione potremmo vedere come i collaboratori che presentano bassi livelli di soddisfazione mostrano una percentuale di assenza dal posto di lavoro di gran lunga maggiore rispetto a coloro che presentano livelli di soddisfazione ben più elevati.

Questi sono tutti atteggiamenti che si ripercuotono sulla **produttività**. La produttività infatti è proporzionalmente tanto maggiore quanto è elevata la **felicità** e la **soddisfazione** dei singoli sul posto di lavoro. Prestazioni migliori sul posto di lavoro consentono ai datori di lavoro di valutare positivamente i singoli ed i team nel loro complesso, incentivandoli e premiandoli, permettendo loro di raggiungere prospettive migliori e guadagni migliori.

La felicità dei singoli e il loro **benessere** sono alla base degli atteggiamenti e delle abitudini positive nei luoghi di lavoro.

Cos'è la felicità sul posto di lavoro? Una risposta a questa domanda che sia univoca e comune a tutti non esiste. Ogni singola persona ha la propria idea di felicità che in ambito lavorativo può spaziare dal vivere in un **ambiente sereno**, al percepire una **retribuzione adeguata** all'essere 'considerati' dal proprio datore di lavoro come **persone** all'interno del sistema azienda capaci di apportare valore aggiunto e non dei semplici numeri.

È il **leader** che deve comprendere ogni singola sfaccettatura dei propri collaboratori, capire le aspettative così come le criticità dei singoli. Se non si sente in grado di affrontare da solo queste sfide può chiedere il supporto di un **coach** che, con un percorso per i singoli o di **team**, lo aiuta nello **sviluppo** di nuove abitudini positive necessarie per avere persone motivate, contente e molto più produttive sul luogo di lavoro.

Il coach quindi lavora sulle **priorità** dei singoli, sulla motivazione e sul senso di responsabilità. Affianca le persone e le aiuta a comprendere le proprie abilità, le proprie aspettative per raggiungere gli obiettivi professionali ed essere aperti alle nuove sfide che si presentano sul lavoro.

Il **coach supporta** le persone nel creare le abitudini positive che consentano loro di pensare ed agire con serenità, efficacia e felicità.

Le possibilità di crescita e di sviluppo sia personale che lavorativo così come la ricerca della felicità sono argomenti di cui molto spesso si parla e molto meno spesso si

Ottobre 2019

affrontano. Un coach vi può aiutare a fare **chiarezza**, a trovare la felicità che state cercando.

Se siete interessati ad approfondire questi temi telefonatemi oppure mandatemi una mail. Insieme troveremo la soluzione alle vostre aspettative.

Marco Alemani

Coach Professionista | Formatore | Consulente Aziendale HR