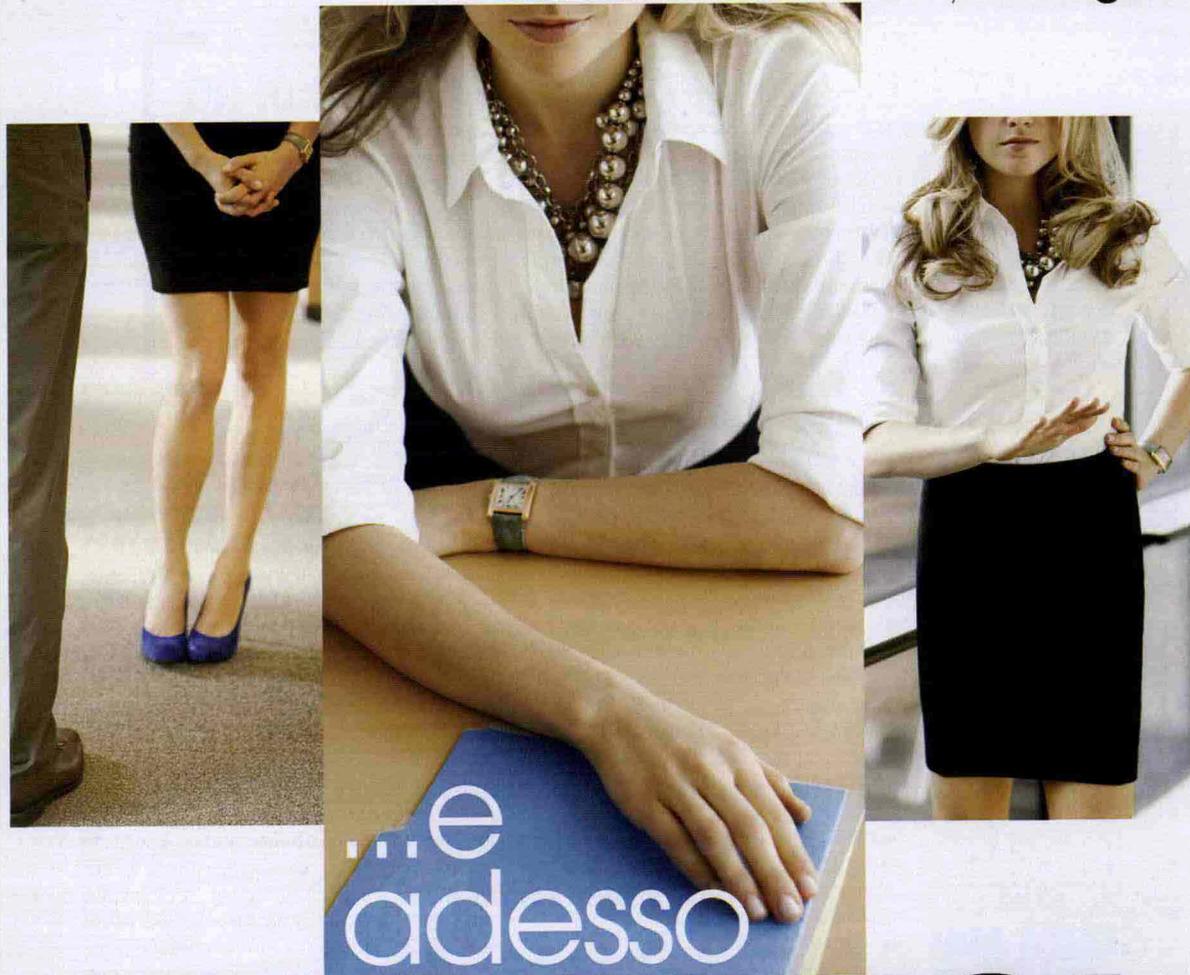


COSMO  lavoro & money strategie



# IO CONTO!

**POTRAI DIRLO FORTE SE SEGUIRAI STEP BY STEP QUESTE SEI MOSSE, CHE TI TRASFORMERANNO DA MATRICOLA A PROFESSIONISTA DI SUCCESSO**  
 di **Alessandra Celentano**

FOTO DI NOEL J. FEDERZO

**Ci siamo: finalmente hai ottenuto il lavoro dei sogni. Quello per cui hai sacrificato giri di shopping** per prendere un 30 all'esame, quello per cui hai accettato uno stage non retribuito pur di "cominciare". Del resto, stando a un sondaggio di Isfol (Istituto per lo sviluppo della formazione professionale dei lavoratori) e della testata online *Repubblica degli Stagisti*, quasi un giovane su cinque diventa "stagista seriale". Ma ora sei in azienda e il goal è capire come entrare nello spirito giusto. «È un passaggio delicato: non è facile capire cosa fare o quali trappole evitare», spiega lo psicologo del lavoro Andrea Castiello d'Antonio, autore, insieme alla sociologa Luciana d'Ambrosio Marri, di *Come muovere i primi passi in azienda* (FrancoAngeli, € 19). Ora non ti resta che memorizzare le dritte e i consigli che ti giriamo qui. >>

APRILE [www.cosmopolitan.it](http://www.cosmopolitan.it) 203

COSMO ➔ strategie

## COLLEGA SÌ, SUPERAMICA MEGLIO DI NO

Comportarti in modo gentile e sorridente va sempre bene, ma non conviene mai esagerare. «Alle donne piace così tanto essere apprezzate che spesso instaurano amicizie anche sul lavoro, dove, invece, è bene dosare cordialità e distanza», avverte d'Ambrosio Marri. Per esempio, **confessando che la sera prima hai litigato con il fidanzato, potresti far credere di non essere efficiente come al solito.** Il risultato? Ti terrebbero sotto controllo e si accorgerebbero subito di qualsiasi errore. «Parla di te quel tanto che ti consente di fare due chiacchiere, senza entrare in intimità. E, all'occorrenza, ironizza: puoi farlo per glissare e salvarti da domande personali», consiglia la sociologa. Certo, almeno con un paio di persone è possibile (anzi, conviene) aprirsi di più: «Sintonizzati sulla loro lunghezza d'onda: ti aiuteranno a integrarti nel gruppo. Ma occhio: non è detto che saranno sempre fideate».

# 2

IMPARA  
A DIRE  
"NON HO  
CAPITO"  
SENZA MAI  
SENTIRTI  
SMINUITA

A dispetto di ciò che potresti pensare, una professionista non ha paura di ammettere una difficoltà. Non c'è nulla di male nel chiedere spiegazioni: procedere a tentoni, e sbagliare, costringerebbe a rimediare e questo rallenterebbe il lavoro di tutti. Ma come comportarti se non sai da che parte iniziare? «Intanto chiediti se ti sfugge qualcosa o se navighi nel buio. Nel primo caso, non palesare la difficoltà in modo esplicito, ma limitati a chiedere delucidazioni su certi punti, spiegando che lo fai "per capire meglio". O riassumi quello che hai compreso (così il boss vedrà che l'hai ascoltato e ne sarà lieto) e aggiungi che avresti bisogno di focalizzare degli aspetti», dice l'esperta. Diverso è quando ti viene chiesto un compito e tu non sai dove mettere le mani. «**Qui ti conviene ammettere la difficoltà e, subito dopo, specificare che sei disponibile a imparare.** Concludi dicendo che, se avrai dei problemi, glielo dirai subito, così "eviterete" seccature. Sì, mettila al plurale: un po' per responsabilizzarlo (ne sa di più ed è giusto che ti spieghi) e un po' per riportare il discorso sul fatto che ti sta a cuore raggiungere il risultato».

## PARLA COME UNA PERSONA CHE SA IL FATTO SUO

Come ti esprimi rivela quanto sei professionale: «Combina sorriso e fermezza e non usare né termini gergali, né troppo costruiti», dice la sociologa. «Poi, di quello che pensi e quello che senti, ma senza enfatizzare le emozioni: prendi spunto dagli uomini. Loro non esclamerebbero mai: "Wow, a questo meeting sono stato benissimo!". Semmai direbbero: "È stata una riunione interessante." **Un altro errore è parlare sottovoce o con tono stridulo o, ancora, troppo velocemente.** «Succede per insicurezza, quindi alza il volume e, per parlare più lentamente, immagina di seguire una "punteggiatura" e di fare piccole pause dopo ogni punto. Altra chicca: modula la voce su quella dell'interlocutore. «La sincronizzazione con l'altro crea un feeling, ossia ti permette di ispirare fiducia», afferma Nicholas Boothman. Il boss è supersintetico? Parlagli alla svelta: se ti perdi in giri di parole, lo innervosisci. «Occhio, poi, quando chiedi una cortesia», avverte Luciana d'Ambrosio Marri. «Potresti eccedere con le scuse o usare un tono vezzoso, finendo per rafforzare la tendenza a trattarti come la "ragazzina" dell'ufficio». >>



Silvia Perazzino

IO LA  
PENSO  
COSÌ

«Più che il primo impiego, il mio è stato un "test di lancio". Dopo poca gavetta, infatti, mi sono ritrovata a occuparmi di cronaca giudiziaria durante la tangentopoli genovese. Credo di essermela cavata grazie a una grande dose di umiltà, che mi ha resa disponibile a lavorare sempre con dedizione, curiosità e passione. Doti che anche oggi in redazione fanno la differenza».

Vicecaposervizio di Cosmo è convinta che non prendersi mai troppo sul serio, ma prendere le cose seriamente aiuti molto: nel lavoro e nella vita.

204 www.cosmopolitan.it APRILE

## COSMO ➔ strategie

### SCEGLI IL LOOK GIUSTO

Sul lavoro l'apparenza conta: così lasci intendere che hai capito le regole, e quelle estetiche sono le prime. «Per trasmettere affidabilità», dice Luciana d'Ambrosio Marri, «**attieniti allo stile del contesto, ma in una versione che non penalizzi la tua unicità. E completa con un trucco naturale e accessori curati**». Nicholas Boothman, autore di *Come piacere sul lavoro* (Editore A. Vallardi, € 12), suggerisce di acquistare una borsa di qualità, perché valorizza l'immagine. E la sociologa ti consiglia le scelte vincenti: «Giacca e pantaloni neri con camicetta o blusa colorate; o, d'estate, completi in lino dai colori chiari e tono su tono con sciarpe di seta. In genere, evita trasparenze, mini, l'effetto "aggressivo" del tacco dodici e l'ombelico a vista. Se l'ambiente è informale, indossa pure i jeans, ma che non siano né sfilacciati né troppo aderenti». Ultimo tip: non vestirti mai più elegante della tua responsabile.



**Gli errori più comuni**  
 Sono micidiali e possono farti partire svantaggiata: qui i 6 passi falsi da evitare.  
**Compiacere i boss:** rischi di far credere che ci sia un secondo fine e i capi non stimano chi tenta di ingraziarseli. **Assumere mosse da vamp:** non ti aiuta a suscitare stima professionale e mette in ombra le tue competenze.  
**Temere la competizione:** quando è sana, ti spinge sempre a dare il meglio.  
**Lavorare a oltranza:** strafare nuoce alla salute e dimostra che non sai attenerli alle regole del gioco. **Chiedere l'ok per tutto:** denota insicurezza.  
**Personalizzare troppo il tuo spazio:** riempirlo di foto&peluche ti espone troppo.

Capita: il tuo lavoro non va e arrivano i rimproveri. Ma una professionista non deve andare in crisi. «Considera però che più sei "colpita", più significa che l'osservazione ha colto nel segno. Ecco perché brucia tanto. Come reagire? Facendone un'occasione di crescita», sprona Castiello d'Antonio. «**Chiedi le motivazioni del suo rimbroto, per capire su quale aspetto ti converrà lavorare**». Poi ci sono le critiche cattive, dettate da rivalità o invidia, dalle quali non devi farti intaccare o quelle che non hanno peso. «Se il capo ti fa un appunto brusco in una mattinata convulsa, non prendertela troppo: è teso per motivi suoi», conclude lo psicologo. Ulteriore ragione per tenere i nervi saldi? «Reagendo bene alle critiche, dimostrerai di essere assertiva. Farai capire che hai una forte autostima e che non crolli per il minimo appunto. Anzi, se qualcosa va storto, sai riconoscere i tuoi errori e trame una chance per migliorare», dice d'Ambrosio Marri.



**ACCETTA ANCHE LE CRITICHE (SENZA DRAMMI!)**

### NON AVERE PAURA DI DIMOSTRARE QUANTO VALI

Ti sembrerà assurdo, ma proprio ora potresti esitare a mostrare quanto sei brava per paura di passare come una che vuole atteggiarsi. **«Dimostrare quanto vali, ti fa aumentare la tua credibilità e ricordare che assumerti è stata un'ottima idea.** In più, ti permette di cimentarti in lavori nuovi e affinare le competenze», dice Castiello d'Antonio. «Cerca però di capire "come", "quando" e "con chi". Innanzitutto, meglio con i boss: loro possono apprezzarti senza invidia», spiega l'esperto. «Magari dimostra che sei capace di svolgere un compito importante da sola. Prima, però, consultati con lui: se sbagliassi, pagheresti le conseguenze dell'iniziativa». Un altro modo per "brillare" consiste nel proporre un'idea nel modo giusto. Boothman suggerisce di tradurla in un messaggio di 10 secondi.



FOTO DI NOEL J. FEDERIZIO