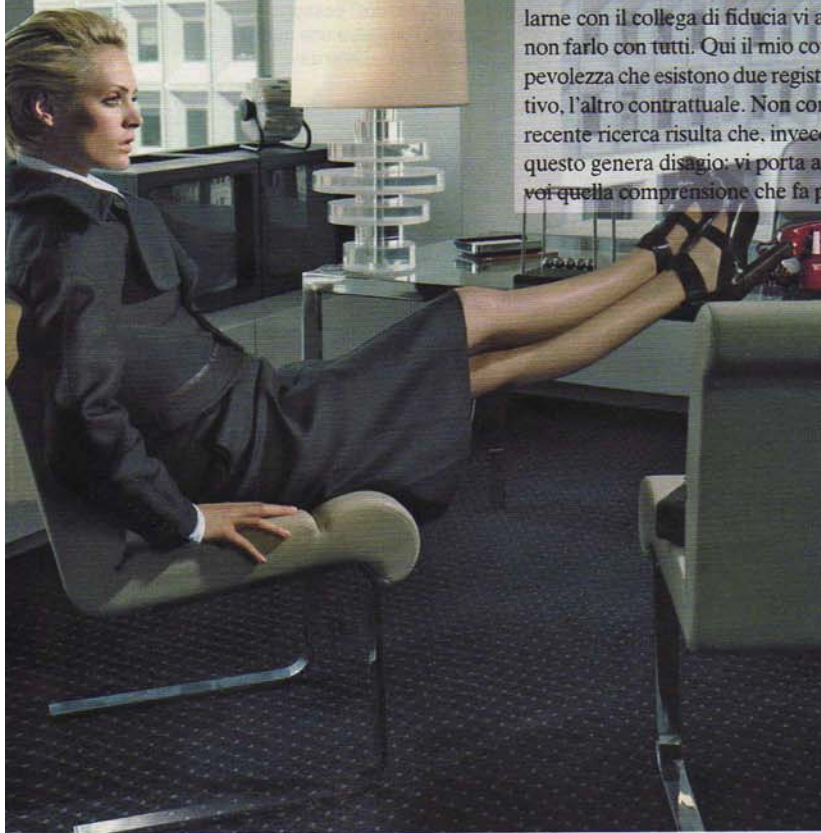


di Nicoletta Spolini

Ma come faccio a tener fuori i miei problemi dall'ufficio?



Guardate che non sempre è la cosa giusta da fare», avverte **Luigi Ferrari, psicologo del lavoro e docente all'Università Bicocca**. «Soprattutto nei rapporti orizzontali, tra colleghi, riuscire a condividere un dispiacere con il vicino di scrivania aiuta. L'importante è non esagerare». **È QUESTIONE DI MISURA?** «Direi di sì. Ma dipende anche dall'entità del problema. Se è grave, vi consiglio addirittura di mettere al corrente il vostro capo. Anche perché può succedere che il disagio abbia ripercussioni sul lavoro. In questo caso, se avete creato un rapporto coi colleghi di complicità e reciproco aiuto, non abbiate paura a chiedere un supporto momentaneo». **MA SE È UNA PICCOLA TENSIONE FAMILIARE?** «Ripeto: parlarne con il collega di fiducia vi aiuta a scaricarla. Ma attenti a non farlo con tutti. Qui il mio consiglio è di acquisire la consapevolezza che esistono due registri distinti: uno personale affettivo, l'altro contrattuale. Non confondeteli mai. Da una nostra recente ricerca risulta che, invece, le donne lo fanno spesso. E questo genera disagio: vi porta ad aspettarvi da chi lavora con voi quella comprensione che fa parte dei rapporti affettivi».

Simula il tuo colloquio

- **www.collegamentoneuro.it** è un nuovo portale sulla carriera per neo-laureati e manager che sfrutta le migliori potenzialità del web 2.0.
- **Chi cerca lavoro...** qui trova info e consulenza per redigere il cv, sia che abbia già una bozza da correggere sia che debba scriverlo dall'inizio.
- **La simulazione del colloquio** è uno dei servizi più apprezzati dagli utenti: consente un test diretto della propria preparazione.
- **Consulenza di carriera** Chi, oltre al cambio di lavoro, vuole valutare diverse opzioni, qui trova un aiuto per pianificare la crescita professionale e negoziare un aumento di stipendio.
- **Un'opportunità per voi** Il servizio di consulenza personalizzato costa 56 euro. Ma Collegamentoneuro offre a 10 lettrici la consulenza gratuita. Inviare una mail con la vostra richiesta e il cv a info@collegamentoneuro.it specificando in oggetto "lettrice di Glamour".

IL COACH RISPONDE

Mi scade il contratto, come affronto la cosa col capo? «Non coglierlo di sorpresa», dice **Giovanna D'Alessio**. «Chiedigli con anticipo il confronto, così che si prepari. Poi, non mostrarti disposta a tutto purché ti confermi. E preparati al no: indaga sulle cause e proponi tu una consulenza o chiedi consigli su come muoverti dopo».



LIGHT & CHIC

Ultraleggero il nuovo MacBook Air 13 pollici di Apple (da €1.399).
E la cover? In pelle lucida pink, Mulberry per Apple (€430).

