

**Lavoro** I consigli di QuoJobis per chi cerca una nuova occupazione

di Maria Rita Meucci

# Alla crisi si risponde con la resilienza

In questo momento difficile la nostra vita è profondamente cambiata, sia nel privato sia professionalmente. L'importante è dimostrarsi flessibili e non smettere di guardare al futuro

In questi tempi di emergenza e di radicale cambiamento di vita a causa del Covid-19, la resilienza è necessaria come non mai, sia nella vita privata, quotidiana, sia in quella lavorativa.

La resilienza è la capacità di non farsi travolgere dagli eventi, di rimanere saldi, di non cambiare il proprio aspetto originale neppure dopo un evento traumatico. Essere resilienti significa quindi essere flessibili, sapersi adattare senza assumere atteggiamenti di contrapposizione e di contrasto verso ciò che sta accadendo intorno a noi, per quanto difficile possa essere.

Nella vita lavorativa si traduce nel trovare la forza di attraversare "il guado" di questo periodo di impasse. Cosa che già tutti stiamo facendo perché, per esempio, abbiamo imparato a usare in pochissimo tempo uno strumento come lo smart working, finora utilizzato solo da qualche grande azienda. Questo ha significato crearsi una routine diversa, forse un po' più faticosa, soprattutto all'inizio, ma siamo andati avanti nonostante le mille difficoltà che ciascuno ha certamente incontrato.

Fra le cose che ci aiutano a essere resilienti c'è il poter contare sulla vicinanza dei colleghi, sul fatto di riuscire a mantenere i rapporti con chi, come noi, sta lottando per tenere in piedi l'azienda a cui siamo legati ma che, lavorando ciascuno nel proprio spazio, comincia a sembrarci lontana. Le videochiamate di gruppo sono



di grande aiuto per scuoterci di dosso malinconie e solitudine e sono anche più utili delle singole telefonate.

Servono non solo a scambiarci informazioni necessarie, ma anche a vederci, ognuno in una situazione casalinga, con i capelli non proprio in ordine, magari senza trucco, ma con un bel sorriso che ci fa sentire vicini.

## Mantenere il contatto visivo con i colleghi

Ci consentono di ridere, di scherzare, di raccontarci un po' di cose che ci stanno succedendo, di prenderci allegramente in giro. Vedere l'altro alleggerisce la distanza, fa venire meno quel senso di solitudine e di sbando che sta attanagliando un po'

tutti. Oggi ci sono molte app che consentono di rimanere in contatto visivo: da WhatsApp e Messenger, le più conosciute, alle applicazioni di Google: Duo, Hangouts Chat e Hangouts Meet, a Microsoft Teams.

L'azienda, dal canto suo, può fare molto nel mostrarci la sua resilienza, elemento molto importante in questo momento perché noi abbiamo bisogno di sentire che facciamo parte di qualcosa che ci sarà anche dopo l'emergenza e ci fa guardare al futuro, certo con preoccupazione, ma con un fondo di speranza.

E la sua resilienza l'azienda la dimostra soprattutto nel favorire uno scambio fluido delle informazioni, nella condivisione degli obiettivi e in parte anche

delle decisioni da prendere, con una connessione continua e costante che non ci fa sentire abbandonati in questo momento di sbandamento generale, ma uniti anche se fisicamente distanti.

Le riunioni con il capo sulle varie piattaforme con cadenza regolare e con uno scambio reale di informazioni ci aiutano a mantenere dritta quella barra che ci consentirà di arrivare sani e salvi in porto, passata la tempesta. Il contatto regolare con i nostri referenti ci aiuta a essere resilienti e cioè ottimisti, in grado di leggere gli eventi negativi come momentanei e di considerare il cambiamento come una sfida, un'opportunità piuttosto che come una minaccia. **D**