

Sommario

Introduzione - La vita è troppo breve per essere infelici sul lavoro	1
La felicità è una scelta.....	1
<i>Dinamiche della felicità sul lavoro: scopo, speranza e amicizia</i>	<i>2</i>
Scopo e significato del lavoro come primi ingredienti della felicità	3
Contributo della speranza ai fini della felicità	4
Amicizia e felicità sul lavoro.....	5
<i>Il circolo virtuoso dell'intelligenza emotiva e della felicità</i>	<i>5</i>
<i>La mappa della felicità sul lavoro.....</i>	<i>7</i>
Capitolo 1 - L'importanza della felicità sul lavoro.....	11
Rinunciare alla felicità significa rinunciare al successo.....	11
<i>Candice e Ari: come trovare la strada per la felicità e il successo.....</i>	<i>15</i>
<i>La felicità sul lavoro: una definizione.....</i>	<i>16</i>
<i>Emozioni, felicità e gravidanza sul lavoro.....</i>	<i>17</i>
<i>La prospettiva imprenditoriale: felicità prima del successo</i>	<i>18</i>
Capitolo 2 - Le trappole per la felicità	23
I miti che ci imprigionano.....	23
<i>La felicità come elemento estraneo al lavoro.....</i>	<i>24</i>
<i>Mito 1: il lavoro è fatica.....</i>	<i>24</i>
<i>Mito 2: come ci sentiamo sul lavoro non conta.....</i>	<i>25</i>
<i>Mito 3: il lavoro è una soddisfazione in sé</i>	<i>26</i>
<i>La necessità di sfatare vecchi miti nocivi a proposito del lavoro</i>	<i>27</i>
<i>Le trappole per la felicità</i>	<i>29</i>
La trappola del superlavoro.....	29
La trappola del denaro.....	32
La trappola dell'ambizione.....	34
La trappola dei doveri sociali	36
La trappola dell'impotenza	40
<i>Spezzare le catene.....</i>	<i>44</i>

<i>Intelligenza emotiva come antidoto alle trappole per la felicità</i>	44
La consapevolezza di sé.....	45
Autocontrollo	46
Consapevolezza sociale e gestione delle relazioni.....	47
Capitolo 3 - La potenza dello scopo	51
Vivere secondo i propri valori per cambiare personalmente le cose	51
<i>Trovare significato nel lavoro: lavorare è umano</i>	54
<i>Il lavoro come impiego, carriera o vocazione</i>	56
Il lavoro come impiego	56
Il lavoro come carriera.....	57
Il lavoro come vocazione	58
<i>Il coraggio di dirigere il lavoro a partire dai valori personali</i>	61
<i>Lo scopo come motivazione interiore</i>	65
Adattamento dei valori personali al luogo di lavoro.....	66
Come portare i valori personali sul lavoro... senza mettersi nei pasticci ...	67
<i>Potenzialità dell'influsso positivo:</i>	
<i>come contribuire significativamente al lavoro</i>	69
<i>Quanto conta la missione nel creare un senso di scopo nel lavoro?</i>	71
<i>Sistemi pratici per trovare uno scopo nel lavoro</i>	73
Fare, creare e innovare.....	73
Rimediare ai problemi e contribuire al “bene più grande”	75
Lo scopo nei rapporti sociali pregnanti	76
Impara l'arte: dare un significato al lavoro tramite l'apprendimento	77
Capitolo 4 - La forza della speranza	83
Dall'ottimismo nasce l'azione	83
<i>Come agisce la speranza</i>	86
<i>L'ottimismo come elemento acquisibile della speranza</i>	88
I ricordi positivi come fonte di ottimismo, speranza e fiducia.....	89
<i>Tre elementi della speranza: visione, programmazione</i>	
<i>e valorizzazione di sé</i>	91
La visione personale.....	92
Programmi e percorsi verso il futuro	93
La valorizzazione di sé	94
<i>La speranza cambia il mondo</i>	96
<i>L'inesistenza della “falsa speranza”</i>	99
<i>Come generare speranza e felicità sul lavoro</i>	100
Concentrarsi sull'ottimismo e sugli aspetti positivi della vita.....	100

Estraneità della visione personale rispetto all'organizzazione	102
Sfruttare a proprio vantaggio la visione e gli obiettivi personali.....	103
La gratitudine che conduce alla speranza	105
<i>La speranza di uno va a favore di tutti</i>	106
Capitolo 5 - L'importanza degli amici sul lavoro.....	109
Affetto e tribalità nel luogo di lavoro.....	109
<i>L'amicizia sul lavoro come esigenza reale.....</i>	<i>111</i>
<i>Il legame tra amicizia e successo.....</i>	<i>112</i>
<i>L'amore sul lavoro.....</i>	<i>115</i>
Affetto e compassione	116
<i>L'appartenenza: la tribalità sul lavoro</i>	<i>118</i>
<i>Le basi dell'amicizia sul lavoro.....</i>	<i>121</i>
Fiducia	121
Generosità.....	124
Divertimento	126
<i>La distanza fisica: i rapporti sociali nel mondo virtuale.....</i>	<i>128</i>
Il prepotente	129
Il passivo-aggressivo.....	130
<i>Peculiarità del rapporto con "il capo"</i>	<i>131</i>
Detesto il mio capo	131
Adoro il mio capo	133
<i>Come instaurare un rapporto sano e amichevole con il capo</i>	<i>134</i>
<i>Sistemi pratici per allargare e approfondire l'amicizia sul lavoro</i>	<i>136</i>
Riservare il tempo opportuno ai rapporti sociali	136
Uso dell'empatia per instaurare amicizie in rapporto ai compiti	137
Indulgenza e compassione come pilastri dell'amicizia	137
Capitolo 6 - Segnali d'allarme e risveglio	141
Come raggiungere la felicità.....	141
<i>La lunga strada che porta all'infelicità.....</i>	<i>142</i>
<i>Lo stress uccide la felicità</i>	<i>145</i>
Stress e "sindrome del sacrificio"	147
La trappola infida del superlavoro.....	148
Negare non basta.....	150
<i>Il suono della sveglia.....</i>	<i>150</i>
Allarmi fisici	150
Allarmi emotivi	152
Allarmi relazionali.....	153

<i>L'azione dopo l'allarme</i>	154
<i>Le quattro tappe che portano dalla rassegnazione alla felicità</i>	156
Prima tappa: fatemi uscire da qui!.....	156
Seconda tappa: la scoperta dei valori più saldi	159
Terza tappa: valutazione obiettiva della situazione personale sul lavoro	162
Quarta tappa: in fuga verso il futuro senza sfuggire al passato	163
Capitolo 7 - Diffondere la felicità sul lavoro	169
Come creare una microcultura pregnante nel gruppo	169
<i>Potenzialità della cultura</i>	170
Culture nocive	171
Culture pregnanti.....	172
Cultura e responsabilità personale	172
<i>Creazione di una microcultura pregnante</i>	173
Conformazione della realtà emotiva del gruppo.....	174
Ricerca di uno scopo comune	175
Speranza e visione comune all'interno del gruppo	177
Le norme di gruppo emotivamente intelligenti	177
<i>La via per la felicità</i>	178
<i>Statuto della felicità sul lavoro</i>	179
Note al testo	181
L'autrice	205