



Comprensione scritta

Domande aperte, abbinamento

Livello B2

## 10 modi per essere più felici in ufficio.

a. Prima di leggere.

Studi o lavori? Che lavoro fai o ti piacerebbe fare? Quale lavoro ti renderebbe felice?  
Parlane con un compagno.

b. Ora Leggi l'articolo e inserisci i titoli dei paragrafi. Attenzione: c'è un titolo in più.

- |  |  |
|--|--|
| A. PRENDERSI CURA DEL PROPRIO CORPO                | B. AVERE UN APPROCCIO POSITIVO                           |
| C. CONTINUARE A IMPARARE COSE NUOVE                | D. FARE QUALCOSA PER GLI ALTRI                           |
| E. RISPETTARE LE SCADENZE                          | F. RENDERSI CONTO DI FAR PARTE DI QUALCOSA DI PIÙ GRANDE |
| G. CONNETTERSI CON LE PERSONE                      | H. OSSERVARE IL MONDO INTORNO A NOI                      |
| I. TROVARE NUOVI MODI PER AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ | L. AVERE DEGLI OBIETTIVI A CUI TENDERE                   |
| M. ESSERE A NOSTRO AGIO CON NOI STESSI             |  |

Il 20 marzo è la Giornata Mondiale della Felicità.

Ovunque in questa data si organizzano flash mob, maratone, iniziative; ma la vera domanda è: a parte questa giornata speciale, come e quanto si riesce a essere felici? Come si può costruire la propria felicità se si è chiusi in ufficio dalle otto alle otto? Francesca Zamponi, business coach e fondatrice con Marco Bonora dell'Accademia della Felicità - società di coaching e formazione - risponde alla nostra domanda. Qui di seguito trovate le 10 chiavi per riuscire a essere felici sul lavoro.

1. \_\_\_\_\_

*Aiutare i colleghi non è solo un bene per loro, ma è un bene anche per noi: ci fa stare bene e ci permette di aggiungere il nostro mattone per la costruzione di un ambiente aziendale più felice. Ci sono molte altre cose che possiamo dare: il nostro tempo, le nostre idee, i nostri consigli, il nostro entusiasmo.*

2. \_\_\_\_\_

*Le relazioni che abbiamo con i colleghi e i capi sono l'elemento più importante per la nostra felicità in azienda. Le nostre relazioni con i colleghi di lavoro, ci danno un senso di appartenenza. Dedica più tempo alle persone che per te contano in azienda.*

3. \_\_\_\_\_

*Non serve per forza correre una maratona, ma ci sono delle piccole cose che possiamo fare ogni giorno per essere più attivi e in salute: scendi dall'autobus una fermata prima, fai le scale e ogni tre ore distogliti dal computer e fai una pausa mangiando cibi sani.*



4. \_\_\_\_\_

*Nella tua routine lavorativa quotidiana ti è mai capitato di pensare che ci deve essere qualcosa di più nella vita? Ebbene è proprio così. Dobbiamo solo fermarci un attimo per potercene accorgere. Nota e apprezza ogni giorno le cose belle che ci sono attorno a te, grandi o piccole che siano (gli alberi andando al lavoro, il sorriso del collega quando arrivi, il profumo del caffè, la fiducia in te che dimostra il tuo capo...).*

5. \_\_\_\_\_

*Questa è la chiave per stare bene: ci fa entrare in contatto con nuove idee e ci aiuta a rimanere curiosi ed entusiasti. Ci dà anche un senso di realizzazione e di successo aiutandoci a incrementare la fiducia in noi stessi. Prova a fare una cosa nuova, anche piccola: una nuova applicazione per il tuo telefono, una nuova funzione su Excel...*

6. \_\_\_\_\_

*È fondamentale per essere motivati, ma attenzione: devono essere abbastanza eccitanti da spingerci a raggiungerli, ma anche raggiungibili. Pensa a qualcosa che vuoi raggiungere nel tuo lavoro entro l'anno e fai almeno 4 cose (una alla settimana) per raggiungerla (fai quella telefonata, compila quel documento, iscriviti a quel corso per acquisire quella competenza).*

7. \_\_\_\_\_

*È comune sperimentare momenti di stress o di fallimento nelle nostre carriere lavorative. Spesso non possiamo scegliere ciò che ci succede, ma possiamo scegliere come reagire a ciò che succede e scoprire nuovi modi per stare in equilibrio.*

8. \_\_\_\_\_

*È importante che, pur rimanendo realistici riguardo ai vari problemi, ci alleniamo a focalizzarci sulle cose belle di ogni situazione. Cerca di sorridere e di dire qualcosa di positivo ogni volta che entri in ufficio.*

9. \_\_\_\_\_

*Continuare a pensare ai nostri difetti non fa altro che renderci la vita più difficile. Imparare ad accettarci e ad essere meno severi con noi stessi quando le cose non vanno come avremmo voluto, aumenta il nostro benessere. Guarda ai tuoi errori come a delle opportunità di crescita e celebra i tuoi successi, anche se piccoli.*

10. \_\_\_\_\_

*Le persone che hanno dato un senso al proprio lavoro sono meno stressate o depresse. Ma come si fa? La risposta può variare da soggetto a soggetto, ma si tratta sempre di essere coinvolti in qualcosa di più grande, che va oltre noi stessi. Il significato può arrivare dal sentire che si sta facendo un lavoro che ha una missione, che fa la differenza.*

Adattato da <http://www.vanityfair.it/mybusiness/news/15/3/20/giornata-mondiale-della-felicit>

Questa pagina può essere fotocopiata esclusivamente per uso didattico - © Loescher Editore

[www.loescher.it/italianoperstranieri](http://www.loescher.it/italianoperstranieri)  
[italianoperstranieri@loescher.it](mailto:italianoperstranieri@loescher.it)



c. Dopo la lettura. In gruppo.

Scrivete il vostro decalogo per essere più felici in ufficio o in classe. Seguite le istruzioni dell'insegnante.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## Soluzioni e indicazioni per l'insegnante

### Esercizio b.

1D ; 2G ; 3A ; 4H ; 5C ; 6L ; 7I ; 8B ; 9M ; 10F

Titolo intruso: E

### Esercizio c.

Potete proporre questa attività come momento di espansione lessicale ma anche di revisione grammaticale, suggerendo ai vostri studenti di utilizzare l'imperativo alla forma (Tu, Lei, Noi, Voi) che volete focalizzare e rinforzare.