



Rassegna Stampa
Gennaio - Luglio 2024

11.01.2024	Lombardiaeconomy.it	Allenarsi al successo con un coach
17.01.2024	Impresaitaliana.net	Sempre più imprenditori scelgono il "coaching" per allenarsi al successo
17.01.2024	Thewom.it	Come si creano relazioni positive sul logo di lavoro? I consigli degli esperti
17.01.2024	Uominiedonnecomunicazione.com	"Allenarsi al successo" con un Coach
25.01.2024	Lamentepensante.com	A quarant'anni si volta pagina!
29.01.2024	QN Economia	Life coach in azienda per migliorare la vita dei dipendenti
29.01.2024	Quotidiano.net	Life coach in azienda per migliorare la vita dei dipendenti
01.02.2024	Bio Magazine	Risoleva l'autostima
05.02.2024	Corrierenazionale.it	Coaching in azienda: l'approccio vincente nell'era del cambiamento
06.02.2024	Snapitaly.it	Allenarsi al successo con un coach
16.02.2024	Gazzettadellalombardia.com	Oltre il business: crescere come persona e come leader
16.02.2024	Mediterranews.org	L'autorealizzazione? E' questione di switch
17.02.2024	Leggo.it	L'autorealizzazione, questione di switch. Trasformazioni e leadership, una guida verso l'eccellenza personale e imprenditoriale
17.02.2024	Ilmessaggero.it	L'autorealizzazione, questione di switch. Trasformazioni e leadership, una guida verso l'eccellenza personale e imprenditoriale
17.02.2024	Ilgazzettino.it	L'autorealizzazione, questione di switch. Trasformazioni e leadership, una guida verso l'eccellenza personale e imprenditoriale
17.02.2024	Quotidianodipuglia.it	L'autorealizzazione, questione di switch. Trasformazioni e leadership, una guida verso l'eccellenza personale e imprenditoriale
17.02.2024	Ilmattino.it	L'autorealizzazione, questione di switch. Trasformazioni e leadership, una guida verso l'eccellenza personale e imprenditoriale

17.02.2024	Corriereadriatico.it	L'autorealizzazione, questione di switch. Trasformazioni e leadership, una guida verso l'eccellenza personale e imprenditoriale
18.02.2024	Newmediaeuropeanpress.eu	Oltre il business: crescere come persona e come leader
18.02.2024	Informazionecattolica.it	Oltre il business: crescere come persona e come leader
18.02.2024	Corrierenazionale.net	Oltre il business: crescere come persona e come leader
18.02.2024	Es.italy24.press	La autorrealización, una cuestión de interruptores. Transformaciones y liderazgo, una guía para la excelencia personal y empresarial
22.02.2024	Corriereflegreo.it	Paradigm Switch, un libro su trasformazioni e strategie di leadership
22.02.2024	Ilcorrieredibologna.it	Paradigm Switch, un libro su trasformazioni e strategie di leadership
22.02.2024	Cronachedellacalabria.it	Paradigm Switch, un libro su trasformazioni e strategie di leadership
22.02.2024	Radiostudio90italia.it	Paradigm Switch, un libro su trasformazioni e strategie di leadership
22.02.2024	Corrierediancona.it	Paradigm Switch, un libro su trasformazioni e strategie di leadership
22.02.2024	Gazzettamatin.com	Paradigm Switch, un libro su trasformazioni e strategie di leadership
22.02.2024	Ragionierieprevidenza.it	Paradigm Switch, un libro su trasformazioni e strategie di leadership
26.02.2024	Giornaledellepmi.it	Oltre il business: crescere come persona e come leader
27.02.2024	Commentimemorabili.it	Creare relazioni positive sul luogo di lavoro: i consigli degli esperti
28.02.2024	Ilfont.it	Paradigm Switch, come far emergere la versione migliore di noi stessi. Intervista
07.03.2024	Impresaitaliana.net	Paradigm Switch, crescere come leader e come persone andando oltre il business
08.03.2024	Askaneews.it	"Allenarsi al successo" con un coach: l'approccio vincente nell'era del cambiamento
08.03.2024	Investimenti News	"Allenarsi al successo" con un coach: l'approccio vincente nell'era del cambiamento
08.03.2024	Gazzetta di Genova	"Allenarsi al successo" con un coach: l'approccio vincente nell'era del cambiamento
08.03.2024	Corriere di Bologna	"Allenarsi al successo" con un coach: l'approccio vincente nell'era del cambiamento

08.03.2024	Radio Studio 90	"Allenarsi al successo" con un coach: l'approccio vincente nell'era del cambiamento
10.03.2024	Thewaymagazine.it	Sport aziendali: come allenarsi al successo
11.03.2024	Italia-informa.com	Il ruolo cruciale del mindset coaching: il modello dell'Accademia Crescita Personale Meritidiesserefelice
13.03.2024	Leggo.it	Il mercato del mindset coaching vale 20 miliardi di dollari, oltre 100 mila professionisti in tutto il mondo
13.03.2024	Ilgazzettino.it	Il mercato del mindset coaching vale 20 miliardi di dollari, oltre 100 mila professionisti in tutto il mondo
13.03.2024	Corriereadriatico.it	Il mercato del mindset coaching vale 20 miliardi di dollari, oltre 100 mila professionisti in tutto il mondo
13.03.2024	Quotidianodipuglia.it	Il mercato del mindset coaching vale 20 miliardi di dollari, oltre 100 mila professionisti in tutto il mondo
13.03.2024	MSN	Mercato del mindset coaching: vale 20 miliardi di dollari
13.03.2024	Ilmattino.it	Il mercato del mindset coaching vale 20 miliardi di dollari, oltre 100 mila professionisti in tutto il mondo
13.03.2024	Ilmessaggero.it	Il mercato del mindset coaching vale 20 miliardi di dollari, oltre 100 mila professionisti in tutto il mondo
13.03.2024	Adnkronos.com	Mercato del mindset coaching: vale 20 miliardi di dollari
13.03.2024	Giornaledellumbria.com	Mercato del mindset coaching: vale 20 miliardi di dollari
13.03.2024	Sannio Portale	Mercato del mindset coaching: vale 20 miliardi di dollari
13.03.2024	Italia Vera News	Mercato del mindset coaching: vale 20 miliardi di dollari
13.03.2024	Sbircialnotizia	Mercato del mindset coaching: vale 20 miliardi di dollari
14.03.2024	Radio Roma TV - Non solo Roma	Mindset Coaching nell'era del cambiamento
22.03.2024	Italianinews.com	Allenarsi al successo con il coaching. Intervista ai mindset coach Alessandro Da Col e Alessandro Pancia
24.03.2024	Cusano News 7 - Tg Focus	Mindset Coaching nell'era del cambiamento
26.03.2024	Radio Vaticano - Indovina chi viene a pranzo	Mindset Coaching nell'era del cambiamento

30.03.2024	Sky Sport - Buon Weekend	In ambito sportivo, la forza mentale è cruciale al pari dell'allenamento fisico
04.04.2024	Leonardo.it	Il coaching è un mercato che vale 20 miliardi e continua a crescere
11.04.2024	Visto	Da Col e Pancia rovesciamo i paradigmi: libro Paradigm Switch
18.04.2024	Radio Millennium - A qualcuno piace presto	Mindset Coaching nell'era del cambiamento
19.04.2024	Adnkronos.com	Lavoro, team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami tra colleghi
19.04.2024	Ilcentrotirreno.it	Lavoro, team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami tra colleghi
19.04.2024	Impresaitaliana.net	Navigare tra i colleghi, consigli per gestire relazioni efficaci sul luogo di lavoro
19.04.2024	Italiaeconomy.it	Gestire relazioni efficaci sul lavoro
19.04.2024	Insidemagazine.it	Navigare tra i colleghi: consigli per gestire relazioni efficaci sul luogo di lavoro
19.04.2024	Sbircia la Notizia Magazine	Lavoro, team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami tra colleghi
19.04.2024	Sannio Portale	Lavoro, team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami tra colleghi
19.04.2024	Sardegna-reporter.it	Navigare tra i colleghi
20.04.2024	Radio Roma Capitale - Andrea Pranovi	Relazioni efficaci sul lavoro con i consigli degli esperti
24.04.2024	Leggo.it	Lavoro, come avere relazioni efficaci con i colleghi. Team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami
24.04.2024	Ilmessaggero.it	Lavoro, come avere relazioni efficaci con i colleghi. Team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami
24.04.2024	Ilgazzettino.it	Lavoro, come avere relazioni efficaci con i colleghi. Team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami
24.04.2024	Quotidianodipuglia.it	Lavoro, come avere relazioni efficaci con i colleghi. Team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami
24.04.2024	Ilmattino.it	Lavoro, come avere relazioni efficaci con i colleghi. Team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami
24.04.2024	Corriereadriatico.it	Lavoro, come avere relazioni efficaci con i colleghi. Team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami

24.04.2024	MSN.com	Lavoro, come avere relazioni efficaci con i colleghi. Team building e comunicazione positiva per rafforzare i legami
24.04.2024	W Training	Navigare tra i colleghi: consigli per gestire relazioni efficaci sul luogo di lavoro
01.05.2024	Insidertrend.it	Lavoro, contesti e benessere. «Navigare tra i colleghi»: alcuni consigli per gestire relazioni efficaci
01.05.2024	Radio Cusano - AAA Cercasi stabilità	4 consigli utili per il proprio benessere sul luogo di lavoro con i Mindset Coach Alessandro Da Col e Alessandro Pancia
02.05.2024	Ok-salute.it	In ufficio: come migliorare il rapporto con i colleghi
03.05.2024	Fmag	Come "navigare" fra i colleghi: alla ricerca del benessere sui luoghi di lavoro
07.05.2024	Teleborsa.it	Lavoro: il 96% dei lavoratori è in cerca di nuove opportunità
07.05.2024	LaStampa.it	Lavoro: il 96% dei lavoratori è in cerca di nuove opportunità
07.05.2024	LaRepubblica.it	Lavoro: il 96% dei lavoratori è in cerca di nuove opportunità
07.05.2024	Borsaitaliana.it	Lavoro: il 96% dei lavoratori è in cerca di nuove opportunità
07.05.2024	IlSecoloXIX	Lavoro: il 96% dei lavoratori è in cerca di nuove opportunità
08.05.2024	loDonna.it	S.O.S colleghi: come coltivare relazioni positive sul lavoro
09.05.2024	Wtraining.it/	Navigare tra colleghi: consigli per gestire relazioni efficaci sul luogo di lavoro
11.05.2024	SkySport24	Sport: come affrontare il passaggio da una squadra all'altra
27.05.2024	Askanews.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Gazzettamatina.com	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Canaleuno.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Investimentinews.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Notiziedi.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Corrieredellasardegna.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla

27.05.2024	Corrierediancona.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Cronachedellacalabria.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Ondazzurra.com	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Radionapolicentro.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Gazzettadigenova.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Ilcorrieredibologna.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Cronachedibari.com	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Pozzuoli21.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Primopiano24.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Cronachediabruzzoemolise.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
27.05.2024	Corriereflegreo.it	Lavoro, come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
04.06.2024	CorriereNazionale.it	Ricerca di un nuovo lavoro: come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
04.06.2024	Insidertrend	Benessere, lavoro. Evitare il «rust out»
05.06.2024	Rassegnabusiness.news	Ricerca di un nuovo lavoro: come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
05.06.2024	Adnkronos.com	Cambiare lavoro? Il 96% dei lavoratori è in cerca di nuove opportunità
05.06.2024	Padovanews.it	Cambiare lavoro? Il 96% dei lavoratori è in cerca di nuove opportunità
05.06.2024	Comunicatistampa.org	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere
05.06.2024	IlMessaggero.it	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere
05.06.2024	Leggo.it	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere
05.06.2024	IlGazzettino	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere

05.06.2024	Corriereadriatico.it	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere
05.06.2024	IlMattino.it	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere
05.06.2024	Quotidianodipuglia.it	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere
05.06.2024	Msn.com	Lavoro, come riconoscere (ed evitare) un'azienda tossica. Leadership, equità e crescita: le cose importanti da sapere
06.06.2024	Sardegna-reporter.it	Ricerca di un nuovo lavoro: come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
07.06.2024	Commercialistatelematico.com	Come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
18.06.2024	Donnamoderna.com	Rust out, quando il lavoro è tossico
03.07.2024	Quotidiano.net	Ferie e lavoro: i trucchi per staccare davvero. Il 54% sa che non spegnerà il cellulare
03.07.2024	Askanews.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Investmentnews.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Notiziedi.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Corriereflegreo.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Gazzettadigenova.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Primopiano24.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Cronachedellacalabria.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Cronachedibari.com	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Corrieredellasardegna.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Corrierediancona.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Ilcorrieredibologna.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Pozzuoli21.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina

03.07.2024	Radionapolicentro.it	Lavoro e vacanze, perché è difficile staccare davvero la spina
03.07.2024	Msn.com	Ferie e lavoro: i trucchi per staccare davvero. Il 54% sa che non spegnerà il cellulare
04.07.2024	Adnkronos.com	Vacanze e lavoro, missione impossibile staccare la spina?
05.07.2024	Giornaledellepmi.it	Lavoro e vacanze: perché è così difficile staccare davvero la spina?
07.07.2024	Today.it	Lavoro e vacanze: perché è così difficile staccare davvero la spina?
07.07.2024	Worldmagazine.it	Lavoro e vacanze: perché è così difficile staccare davvero la spina?
09.07.2024	lnuovosud.it	Lavoro e vacanze, come staccare davvero la spina: pochi trucchi (e perché è così difficile)
09.07.2024	Ansa.it	Lavorare sempre, il guaio delle vacanze lavorative dilaga
12.07.2024	Businesscommunity.it	Vacanze senza stress: come godersi il meritato riposo nonostante il work-time bleed
14.07.2024	Radio Capital	intervista ad Alessandro Pancia sul tema: Lavoro e vacanze, perché è così difficile staccare davvero la spina?
21.07.2024	Italianinews.com	Lavoro e vacanze: perché è così difficile staccare davvero la spina?
22.07.2024	Bitmat.it	Ricerca lavoro: come riconoscere un'azienda tossica per evitarla
26.07.2024	Focusmo.it	Ferie e lavoro: come staccare davvero la spina? Il 54% non ci riesce

La casa dei talenti



NOMINE
Il professor Massimo Pinzani è il nuovo direttore scientifico dell'Irccs Ismett di Palermo, Istituto mediterraneo per trapianti e terapie ad alta specializzazione



Uno studio di Preply ha analizzato 500mila annunci di lavoro: anche chi conosce l'indonesiano e il vietnamita percepisce in media 60mila euro all'anno, quasi il doppio dello stipendio medio

di **Andrea Ropa**

Parlate estone o malese? In Italia si guadagna di più

POLIGLOTTA e superpagato. È l'identikit di chi parla estone, vietnamita, indonesiano o malese, che in Italia guadagna in media 60mila euro all'anno, quasi il doppio dello stipendio medio (31.530 euro). A seguire il coreano (56.180 euro), il mandarino (54mila euro), il lussemburghese (53.645 euro) e il ceco (48.857 euro). È quanto risulta da uno studio di Preply, la piattaforma di e-learning per lezioni private online, che ha analizzato quasi 500mila annunci di lavoro in Italia per determinare quali idiomi possono far guadagnare più soldi ai multilinguisti e dove il loro talento è più richiesto. La ricerca ha anche esaminato quali sono le lingue più ricercate dai datori di lavoro in Italia. L'inglese è in cima alla lista, con 86.785 posti di lavoro vacanti in Italia che ne richiedono la conoscenza ai candidati. Tuttavia, l'inglese è solo l'ottava lingua più pagata in Italia, con uno stipendio medio di 44.081 euro, anche se questo è ancora significativamente più alto dello stipendio medio in Italia. Al secondo posto c'è il tedesco, con 21.350 offerte di lavoro, seguito dal francese (13.493) e dallo spagnolo (10.142). A completare la top five c'è il coreano, con 6.700 offerte che richiedono ai candidati di parlarlo e di comprenderlo.

Per coloro che desiderano spingersi più lontano, la ricerca ha anche esplorato quali città globali offrono lo stipendio più alto per i lavoratori di lingua italiana. Secondo la ricerca, gli italiani (o coloro che parlano italiano) dovrebbero andare negli Stati Uniti se vogliono guadagnare molto di più che in

patria. Seattle si aggiudica il titolo di città più redditizia per gli italofoeni, con uno stipendio medio annuo di 84.193 euro, ovvero quasi tre volte lo stipendio medio in Italia. Los Angeles è al secondo posto, con uno stipendio medio di 73.152 euro, seguita dalle città spagnole di Alicante (72.160 euro) e Madrid (63.946 euro) e dall'americana Boston, con uno stipendio medio annuo di 61.925 euro.

Lo studio mette in evidenza anche quali città nel mondo registrano la più alta domanda di persone di lingua italiana nel mercato del lavoro. Al primo posto c'è Londra, con 2.545 posti che richiedono candidati che sappiano parlare italiano come seconda lingua. Tuttavia, gli italiani guadagnano solo circa 35.846 euro nella capitale del Regno Unito, ovvero appena quattromila euro in più rispetto allo stipendio medio in Italia. New York è la seconda città con la domanda più alta di italiani, con 969 posti di lavoro vacanti, seguita da Parigi (800), Monaco (337) e Orlando (300).

«Imparare una seconda lingua può aumentare significativamente le opportunità di carriera - commenta Lyvia Johnson, esperta linguista di Preply - Non solo conoscere un'altra lingua può migliorare la capacità di comunicazione e favorire la comprensione culturale, ma gli individui multilingua spesso possiedono elevate capacità di risoluzione dei problemi e una migliore memoria. La conoscenza della doppia lingua migliora anche le prestazioni in ambienti multilinguistici e consente flessibilità per ruoli aziendali che richiedono trasferimenti o viaggi».

di **REMOZZIONE SERVATA**

L'APPEAL DELL'IDIOMA DI DANTE

Londra è la città nel mondo con la più alta domanda di italofoeni nel mercato del lavoro: sono disponibili 2.545 posti che richiedono candidati che parlino la nostra lingua

WELFARE

Life coach in azienda per migliorare la vita dei dipendenti

IL MERCATO del coaching in Italia continua a crescere. Non solo le aziende, ma anche le singole persone cercano il supporto di un life coach per migliorare la propria qualità della vita sia in ambito personale che professionale. Questa disciplina, presente negli Stati Uniti già negli anni '60, a partire dagli anni '90 si è diffusa anche nel Belpaese. Secondo PwC, a fine 2022 il settore del coaching ha raggiunto un valore di 20 miliardi di dollari nel mondo. Anche il Global Coaching Study 2023 di ICF, International Coaching Federation, certifica che, sempre nel 2022, il numero dei coach ha superato in tutto il mondo quota 100mila, con un aumento del 54% rispetto al 2019, mentre, nell'Europa dell'Ovest, si registra un +51%. La tariffa media per un'ora di coaching nel vecchio Continente è di 277 dollari, mentre il numero di coach che vi opera è di 30.800.

Tra i nomi di spicco nel panorama del coaching nazionale e internazionale, Accademia Crescita Personale Meritidiesereffellio, fondata da Alessandro Da Col e Alessandro Pancia (nella foto in basso), si distingue per la sua visione unica nel coaching aziendale. Con anni di esperienza e specializzazione negli Stati Uniti, questi mindset coach enfatizzano l'importanza di obiettivi chiari e misurabili. «In un'epoca digitale che continua a ridefinire il panorama aziendale, la specializzazione e l'approfondimento tecnologico diventano i pilastri portanti del coaching di successo - afferma Da Col - . Adottiamo una metodologia centrata su obiettivi definiti e quantificabili, essenziali per lo sviluppo personale e professionale. Favoriamo una cultura aziendale che sa adattarsi e reagire, fondamentale in un mondo in rapido cambiamento. Il lavoro ormai si intreccia con l'identità personale, ma è cruciale mantenere un equilibrio: il coaching ci aiuta a differenziare e bilanciare gli aspetti lavorativi e personali, permettendo di realizzarsi pienamente senza che uno invada l'altro». «**Valorizziamo** il benessere integrale per costruire team coesi e produttivi - aggiunge Pancia -. Oltre al guadagno, le persone cercano di appartenere e fare la differenza nel loro ambiente di lavoro. Riconosciamo quindi la necessità per le aziende di evolversi, non solo con salari e benefit, ma sviluppando un ambiente che valorizzi ogni dipendente come parte di un obiettivo comune».

Giada Sancini

di **REMOZZIONE RISERVATA**

3

Secondo la ricerca di Preply, gli italiani dovrebbero andare negli Stati Uniti se vogliono guadagnare molto di più che in patria. Seattle si aggiudica il titolo di città più redditizia per gli italofoeni, con uno stipendio medio annuo di 84.193 euro, ovvero quasi tre volte lo stipendio medio in Italia. Los Angeles è al secondo posto, seguita dalle città spagnole di Alicante e Madrid e da Boston





RISOLLEVA l'autostima

ALCUNI ESERCIZI E CONSIGLI PRATICI PER VOLERSI PIÙ BENE

Quanto è difficile a volte stare bene con se stessi e piacersi! Il grado di autostima dipende da un mix di fattori interni (come il giudizio che una persona ha di sé, i suoi pensieri, le sue emozioni e i suoi comportamenti) ed esterni, come gli accadimenti e i giudizi degli altri. Se sono negativi si ha un atteggiamento passivo nei confronti della vita e diventa difficile rimarginare le ferite emotive e gli choc del passato. "Il primo passo da fare è individuare i sintomi, come se si trattasse di una malattia fisica, iniziando un percorso interiore. Una bassa autostima si traduce in insicurezza, vergogna, sensi di colpa, ansia, pessimismo, scarso spirito di iniziativa, paura del giudizio altrui, dismorfismo, dipendenza dagli altri e senso di inadeguatezza. Questi sintomi si amplificano quando la persona deve abbandonare momentaneamente la propria zona di comfort per affrontare situazioni stressanti che la mettono a disagio, come occasioni di lavoro in cui viene confrontata con colleghi e competitor oppure situazioni extra lavorative di tipo sociale", spiegano Alessandro Da Col e Alessandro Pancia, mindset coach e fondatori di Accademia Crescita Personale Meritidisserefelece.



Da sinistra a destra, Alessandro Pancia e Alessandro Da Col

Mettere a fuoco le cause di una bassa autostima

"Un'infanzia difficile avrà un impatto negativo in età adulta, soprattutto se, tra i banchi di scuola e in famiglia, gli insegnanti non tengono conto delle peculiarità dei singoli alunni e i genitori non accettano i propri figli per come sono", spiegano Da Col e Pancia. "Non dobbiamo dimenticare che un bambino ipersensibile sarà maggiormente traumatizzato da una critica negativa. Altre cause scatenanti possono essere il bullismo, l'emarginazione, le cattive compagnie, le esperienze traumatiche (come i latti e gli abusi psicologici e/o sessuali), l'appartenenza a gruppi sociali particolari o minoritari, l'autosuggestione sul proprio aspetto fisico e psicologico e obiettivi di vita irrealistici che provocano frustrazione".

3 ESERCIZI DA SVOLGERE A CASA

- **Praticare l'auto-compagnione:** significa essere buoni, gentili e generosi con se stessi, evitando di essere troppo severi giudicandosi male o pretendendo troppo. Ecco qualche mantra: "Sono capace e competente", "merito amore e rispetto", "posso superare le sfide".
- **Scrivere una lettera a se stessi:** usate la seconda persona singolare per raccontare chi siete, quali sono le vostre qualità, i successi passati e quelli sperati. Concludete la lettera scrivendo parole come "ti sostengo" o "ti sono vicino". Dopo alcuni mesi, riscrivete un'altra lettera senza rileggere la precedente. Poi vedete se c'è qualcosa di diverso.
- **Tenete un diario di gratitudine.**



IL TEST DI BIO MAGAZINE

HAI UNA BUONA AUTOSTIMA?

ASSEGNA IL SEGUENTE PUNTEGGIO:
1 (RARAMENTE), 2 (A VOLTE), 3 (SPESSE)

1. TI CONFRONTI CON GLI ALTRI SU QUALSIASI COSA.
2. QUANDO FAI UN ERRORE SEI IL PRIMO GIUDICE DI TE STESSO.
3. PARLI A TE STESSO IN MODO NEGATIVO.
4. ESCI DALLA TUA ZONA DI COMFORT SOLO PER AIUTARE GLI ALTRI.
5. TI PREOCCUPI DI CIÒ CHE GLI ALTRI PENSANO DI TE.
6. SE RIESCI, EVITI DI CORRERE RISCHI.
7. SENTI IL BISOGNO DI ESSERE PERFETTO.
8. HAI LA SENSAZIONE DI NON CONOSCERTI VERAMENTE.
9. TI SFORZI SEMPRE PER ESSERE D'ACCORDO CON GLI ALTRI.
10. CHIEDI ASSISTENZA PER QUALSIASI ESIGENZA.

10 CONSIGLI UTILI

- **Uscite dalla zona di comfort**, che può proteggere, ma che alla lunga non fa stare bene. Prendete decisioni da soli e siate curiosi di ciò che vi circonda, sperimentando nuove abitudini.
- **Non paragonatevi mai agli altri**: ciascun individuo è unico e irripetibile, con i propri tratti di personalità, pregi e difetti. Il confronto è tossico e fa stare male, e attira energie negative.
- **Individuate la vostra qualità primaria**, sia nella vita professionale che in quella privata.
- **Non accontentate sempre gli altri** e non abbiate timore di dire "no".
- **Autoelogiatevi**, mettendo in risalto le vostre qualità.
- **Esprimate l'insicurezza**: mostrarla è il primo passo per diventare propositivi.
- **Imparate a riconoscere le emozioni**.
- **Circondatevi di persone autentiche** e che vi apprezzano per quello che siete.
- **Prendetevi cura di voi**, sia dal punto di vista fisico che da quello mentale, magari praticando un percorso di mindfulness o, se è necessario, un percorso terapeutico.
- **Inseguite obiettivi realistici**.
- **Non abbiate aspettative troppo elevate**, altrimenti la realtà effettiva provocherà sofferenza.

RISULTATO

25 - 30 =

Ti senti spesso inferiore agli altri e non fai valere le tue esigenze. Raramente pensi di meritare il buono dalla vita e non fai affidamento sulle tue capacità e conoscenze.

17 - 24 =

Sai di avere determinate armi al tuo arsenale e quando serve vi fai affidamento. Tendi però a non sperimentare e a chiuderti al nuovo. In realtà non ci si conosce mai abbastanza... quante armi ancora non sai di avere?

10 - 16 =

La tua autostima è salda e fai affidamento prima di tutto a te stesso. Attento però a non trascurare troppo il volere e il parere degli altri.

& LIFESTYLE MODA

LUCAA DEL NEGRO

Immagini che raccontano

In *photoGRAPHxvel* (edizioni Del Faro) Luca Del Negro ha raccolto 248 immagini di ispirazione situazionista deformate nella congettura politica. Emilia Urso Anfuso, direttore responsabile della testata online *gliscocomunicati.it*, scrive nella prefazione: «In questo volume è contenuta una miscellanea che fissa negli occhi – attraverso gli scatti rielaborati dall'autore

– e nella mente, grazie ai suoi articoli, un periodo storico di non facile narrazione: quello in cui viviamo. Attraverso lo scorrere delle immagini, possiamo tornare indietro ogni volta che lo desideriamo».

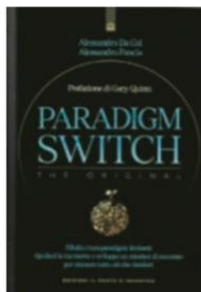


DA COL & PANCIA

Rovesciamo i paradigmi

In un mondo in costante evoluzione, dove le sfide del mercato richiedono una continua reinvenzione professionale e personale, *Paradigm Switch* (edizioni Il Punto d'Incontro) si rivolge a tutti quegli imprenditori pronti a sfidare i propri limiti. Scritto da Alessandro Da Col e Alessandro Pancia, coach certificati nel settore della crescita personale, questo saggio si

rivela uno strumento indispensabile per chi cerca di trasformare radicalmente il proprio approccio al business e alla vita.



6 consigli +1 per rendere il mo-

TESTIMONIAL NEL GUARDAROBA

Kim Kardashian, 43 anni, a inizio anno ha posato all'interno del suo armadio per la nuova campagna Balenciaga.

PRIMAVERA

La scienza del cambio

di SARA ROSSINI
MILANO, APRILE

Charlotte Cogliati (nel riquadro in alto a destra), Personal Stylist e Style Therapist, fondatrice del brand di consulenza Parfait!, ha stilato

mento del "cambio armadio" più leggero.

1. Il giusto tempo

Il giorno in cui decidi di fare il lavoro sull'armadio l'importante è che tu sia tranquilla, senza distrazioni o ansie.

2. La preparazione

Acquista grucce tutte uguali, o al-

