

# Dai un voto alla tua vita

Salute, lavoro, sesso, soldi, amici sono le cose che danno un senso alla vita: e tu, come te la cavi? Sei soddisfatto o c'è spazio per un miglioramento? Un sondaggio esclusivo ti dice come la pensano gli italiani, e i migliori specialisti ti spiegano come fare la manutenzione della tua esistenza

di ROBERTA MARESCI e PAOLA SCACCAROZZI

## Lavoro

**G**li esseri umani sono naturalmente portati a essere ottimisti, perché se vedi sempre il bicchiere mezzo pieno vivi meglio e sei più sano». È la tesi della neuroscienziata Tali Sharot, ricercatrice presso lo University College di Londra. «Se il nostro cervello non fosse progettato per darci ottimismo, ci saremmo già sparati». Una notizia ottimistica la aggiunge Roberto Marabini, grande esperto di mercato del lavoro e direttore di *Lavoratorio.it*: «Malgrado tutto il lavoro c'è (per un disoccupato su 4, però c'è). Vietato dunque recriminare e chiuderti in te stesso. Rimboccati le maniche e mettilti in rete. Metti a fuoco le tue competenze: cosa sai realmente fare e cosa vorresti realmente fare? Aggiorna il curriculum, ma è ancor più importante calibrarlo in base a ogni candidatura. Dimentica l'immagine, presentati così come sei: tieni conto che una mucca non diventerà mai un cavallo». Guai a scambiare Internet con un ufficio di collocamento, avverte Lorenzo Cavalieri, che si occupa di comunicazione, coaching e formazione manageriale ed è autore di *Mi vendo (bene) ma non sono in vendita* (Vallardi). «Se cerchi lavoro, concentrati su due aspetti: 1) quali sono le tue competenze? 2) dove sono le opportunità economiche che possono valorizzarle? Se non impari a definire concretamente cosa rende desiderabile ai tuoi occhi un lavoro, non riesci a definire la tua identità professionale e a raccontarla nel cv». Guardati intorno: Unioncamere stima che per ogni disoccupato che cerca lavoro sono almeno tre quelli che non provano neppure a trovarlo. «Serve manodopera, ma se vuoi farti un'idea dei settori dove ce n'è bisogno usa i siti dei Centri per l'impiego e delle Agenzie per il lavoro. Vedi i siti regionali di offerte di lavoro (tipo [www.borsalavoro.nomeregione.it](http://www.borsalavoro.nomeregione.it)) e quelli che hanno previsioni sui fabbisogni futuri: per esempio <http://fabbisogni.isfol.it/> e [almlaurea.it/](http://almlaurea.it/) (prospettive dei laureati)» consiglia Marabini.



AMICIZIA

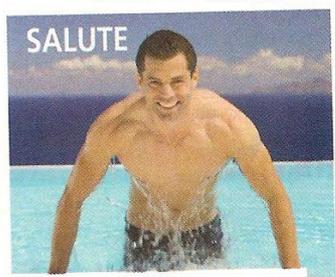
LAVORO



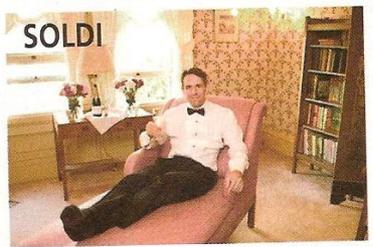
SESSO



SALUTE



SOLDI



### Il miglior consiglio che ti posso dare:

«Chi è occupato ha il solo obiettivo di tenersi stretto il posto. Chi lo ha perso, di trovarne uno nuovo. Ma se alla ventesima candidatura nessuno ti risponde, fermati! Sicuramente stai sbagliando qualcosa» dice Roberto Marabini.

**SESSO COSA VOGLIONO LE DONNE A 20, 30, 40 ANNI**

# FOR MEN

MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (in Italia)

**POSTER: UN PIANO COMPLETO**

**VIA IL  
GRASSO  
DALLA  
PANCIA**

**Salute**

N. 132 FEBBRAIO 2014

**FABIO PARISI**

Campione Italiano lotta greco-romana

**“Nella vita la forza  
non basta: serve  
la grinta”**



At. Cost. Brno: €4,20 Cecoslovacchia: €4,20 Lussemburgo: €4,20 Principato di Monaco: €3,70 Spagna: €3,20 Svizzera: €3,20 Malta - Mensile