

# Lo scienziato della felicità arriva al Talent For Career “La Scienza del sé è la chiave per avere successo”

Sandro Formica porta la sua esperienza alla Virtual Fair. Un percorso tra bisogni, valori e talenti

SILVIA GUERRIERI

John Lennon una volta disse: “A scuola mi chiesero cosa volessi diventare da grande, risposi “felice”. Mi dissero che non avevo capito l'esercizio e io dissi loro che non avevano capito la vita”. Nel tempo, studi e ricerche hanno constatato come la percezione del “sé” possa cambiare la percezione della propria vita, influenzando scelte, successi e insuccessi. Che la chiave di tutto sia davvero la spaziosa ricerca della felicità?

A rispondere è **Sandro Formica**, professore e titolare di cattedra in Personal Empowerment and The Science of Happiness presso la Florida International University negli States. Ha una cattedra all'Università di Palermo e insegna presso La Sapienza a Roma e al master dell'Università Commerciale Luigi Bocconi di Milano. Con l'inspirational speech gratuito “Coltivare il successo professionale? Parti dalla Self-leadership!”, Formica è ospite della Virtual Fair “Talent for Career”, la fiera del lavoro organizzata dall'Ateneo foggiano. “La scienza del Sé è data da oltre un centinaio di anni di pubblicazioni su riviste scientifiche che hanno evidenziato il fatto che c'è un aspetto di noi che va considerato se vogliamo vivere a pieno, se vogliamo avere successo, che si chiama “essere” e noi appunto ci chiamiamo esseri umani - spiega a *l'Attacco* Sandro Formica - Ora l'attenzione è particolarmente concentrata sul “fare”. È come se saltassimo le fondamenta di un palazzo e poi volessimo costruire il palazzo, che verrebbe giù perché non abbiamo lavorato sul sé. La scienza dimostra che è estremamente pratico. Se si vede il mio libro di testo ci sono esercitazioni da svolgere, integrate nella vita di tutti i giorni, che possono essere declinate nei lu-



**“Sono elementi che non abbiamo studiato a scuola, non viene insegnato a casa, cresciamo nel buio del non aver coltivato l'essere”**

ghi di lavoro rispetto a casa, amici e altre opportunità. Quello che ho fatto: attraverso una mia sofferenza personale, sono stato stimolato a trovare un mio modo per vivere meglio e stare meglio. In questa ricerca ho iniziato a vedere che c'erano elementi del sé, come i valori, che erano concetti che esisto-

no e sono stati testati scientificamente. La scienza ha dimostrato che c'è una connessione tra valori e soddisfazione, valore e felicità. Queste cose, non si sa come, non le abbiamo studiate a scuola, non ci vengono insegnate a casa e noi cresciamo nel buio del non aver coltivato l'essere. Aver iniziato a prendere decisioni della vita importanti, quando non conosco nemmeno i miei valori e non so se i miei comportamenti sono allineati ai miei valori, per esempio. Poi scopriamo che la maggior parte delle persone nella vita quello che fa e quello che è importante sono mondi diversi, per cui soffre, critica, non è felice. Perché c'è uno scollamento tra quello che è più vero dentro di noi, che ci rappresenta e quello che facciamo. Il risultato della scienza del sé è sicuramente la felicità”.

Un percorso di ricerca lungo dieci anni, in cui studenti e studentesse si sono interfacciati con la Scienza del sé, con i suoi risvolti, mostrando entusiasmo e stupore. Obiettivo di Formica è quello di portare questo modello positivo anche in Italia, in particolare nelle scuole, per accompagnare i ragazzi

PORTFOLIO



Sandro Formica



Università degli Studi di Foggia



La locandina del webinar al Talent For Career

COLLOQUIO

## Caroprese: “Stiamo spingendo i ragazzi ad essere forza immaginativa per il loro futuro”

Partito il Talent For Career - #T4C - la Virtual Fair organizzata dal Career Development Center e l'Area Orientamento e Placement dell'Università di Foggia. Tre giorni di confronto tra territorio e università in cui le imprese. Primo ospite della tre giorni **Oscar di Montigny**.

“Abbiamo immaginato che questa fiera non fosse solo un portale di domanda e offerta - dice a *l'Attacco* **Mariangela Caroprese**, delegata al Placement - Abbiamo immaginato che ci fossero momenti di riflessione che li aiutassero a crescere come persone e momento in cui mettersi alla prova. Per questo ci sono speaker internazionali come Oscar di Montigny, ascoltato da circa 300 persone online. Sia di Montigny che Sandro Formica sono stati nostri graditi ospiti, per-



Mariangela Caroprese

ché abbiamo voglia che i ragazzi comincino a lavorare su di sé e la conoscenza di se stessi, per poter investire nella propria carriera lavorativa. Non possiamo immaginare di dare un lavoro che abbia un futuro sostenibile senza aiutarli a comprendere i loro obiettivi. Questo il motivo per cui abbiamo investito su queste grandi personalità, che aiutino i ragazzi a comprendere quali sono i loro desideri e cosa si vuole diventare da grandi, prima di intraprendere strade che magari non sono giuste per loro. Cinque aziende hanno voluto investire sui nostri ragazzi e hanno voluto lanciare una business challenge che si concluderà domani. Siamo molto contenti anche di questo. L'Università non deve solo favorire l'incontro ma far crescere i ragazzi. Li facciamo crescere con

un percorso incentrato sulla conoscenza di se stessi e su un altro incentrato sulla volontà di mettersi in gioco. Non solo recruiting, ma incontro con creativi e messa alla prova con le challenge”.

L'obiettivo è la crescita degli studenti e delle studentesse, la possibilità di mettersi alla prova e di migliorare le capacità di problem solving.

“Questa è un'epoca fortunata e tutto dipende da come si vedono le cose - conclude - Oscar di Montigny ha detto che la notte è il momento che precede il sorgere del sole, approfittiamo di questo momento per fare luce su noi stessi. Dopo ogni momento di crisi c'è un grande momento di crescita. Quella che potrebbe anche essere individuata come una iniziativa fuori tempo e va inquadrata in una iniziativa inquadrata nel momento giusto. Stiamo spingendo i ragazzi ad essere forza immaginativa per un futuro nuovo. In questo momento non vogliamo contribuire a creare muri, vogliamo essere mulini a vento per poter orientare le menti e le intenzioni dei nostri studenti”.





ad una maggiore consapevolezza di sé (bisogni, valori, talento).  
 “Questa è la mia battaglia, mi sento un missionario lasciato l'insegnamento - conclude Sandro Formica - Ho preso a vivere una nuova vita, perché credo sia necessario che integriamo i nostri studi con quelli sul sé. Per esempio, Harvard, Yale e le più grandi università del mondo hanno istituito istituti di intelligenza emotiva, hanno corsi sulla felicità. Dobbiamo chiederci: quando nego me stesso che cosa offro a me stesso e al mondo? Ecco anche il mio interesse in questo senso. L'Italia ha un immenso bisogno di tutto questo. Non bisogna puntare le dita verso l'esterno, dobbiamo puntarle all'interno. Si tratta di scoprire quello che abbiamo messo da parte, quello di cui abbiamo bisogno, quali sono i nostri valori e i nostri talenti. Viviamo una continua vita di stress, come una gazzella inseguita da un leone a caccia. Vorrei che a partire dal sistema scolastico si cambiasse il curriculum degli studi”.

## LA PROTESTA

### Sgobbo vs Metropol: “Paghi tutti o adiremo le vie legali”



**M**etropol paghi tutti, senza corsie preferenziali. Ad oggi, in molti non hanno ricevuto nemmeno gli acconti”. La richiesta di **Angelo Sgobbo**, Segretario Generale della Fisascat Foggia: “Metropol deve attuare procedure più lineari sul pagamento degli arretrati. Sono sorpreso dalla mancata retribuzione ai miei iscritti, non me la spiego e sono convinto che sia frutto di fraintendimento non voluto”. Sgobbo interviene a nome dei lavoratori ex dipendenti di Metropol istituto di vigilanza foggiana, che lamenta il mancato saldo delle spettanze arretrate e di fine rapporto ad alcuni dei rappresentanti della federazione cislina. “Tanti ex dipendenti Metropol stanno ricevendo acconti sugli arretrati, altri, invece, non ha ancora ricevuto né gli acconti, né tantomeno il saldo - dice - Metropol intervenga perché si tratta di lavoratrici e lavoratori in prima linea, che hanno dato prova di grande disponibilità durante la pandemia, uomini e donne spesso monoreddito che ora chiedono solo il giusto riconoscimento al proprio lavoro. Sono certo che Metropol voglia procedere al pagamento delle spettanze agli iscritti in tempi brevi, altrimenti ci vedremo costretti ad intraprendere le iniziative sindacali e legali del caso”.



## L'INIZIATIVA



In alto, Francesco Marcone e Aldo Ligustro

# Premio Francesco Marcone, parte la III edizione. Ligustro: “La legalità non si ferma”

**U**n premio per ricordare l'importanza della sensibilizzazione, che mette in luce i valori e le iniziative di una cittadinanza attiva in operazioni sociali di antimafia. Giunge alla terza edizione il Premio Francesco Marcone, un'istituzione alla memoria e una spinta per le giovani generazioni al cambiamento. “L'impegno della Fondazione a favore della legalità è un impegno ad ampio raggio, parte del Premio Marcone abbiamo sostenuto molte iniziative dei beni confiscati alla mafia - racconta a *L'Attacco* il Presidente della Fondazione dei Monti Uniti **Aldo Ligustro** - A Cerignola ci sono dei beni confiscati alla mafia che ospitano belle iniziative e consentono di andare nella direzione dell'integrazione degli immigrati. Come Fondazione abbiamo sostenuto e finanziato e siamo stati partner nel 2018 la celebrazione del 21 marzo, la ricorrenza nazionale per ricordare le vittime di mafia, della criminalità organizzata. Nel 2018 questa manifestazione si è svolta per la prima volta a Foggia. Abbiamo visto la partecipazione del presidente di Libera. Ci sono state diverse iniziative, tra cui seminari organizzati dall'Università. La Fondazione ha finanziato e distribuito un volume in cui ci sono interventi dei vari partner che hanno partecipato e articoli che spiegano le mafie di Capitanata. Sulla base del convincimento comune che bisogna operare anche sulle coscienze e la conoscenza del fenomeno per contrastarlo. Il nostro impegno in questa direzione non vuole essere occasionale, ma costante, uno degli strumenti per accrescere la conoscenza del fenomeno e favorirne il contrasto è stato quello dell'istituzione due anni fa del premio intestato a Francesco Marcone, vittima della criminalità organizzata, ma che serve ad onorare tutte le vittime della mafia. Questo premio viene concesso in occasione del 21 o del 31 marzo, ricorrenza della morte di Marcone. Nella prima edizione abbiamo concesso un premio ex equo a due neo laureati della facoltà di Giurisprudenza, anche se il Premio è interdisciplinare. Tutti gli studenti dell'Università di Foggia possono partecipare. Sono state due tesi molto interessanti. Una riguardava l'applicazione della normativa antimafia della mafia garganica, un punto molto dibattuto, impedendo l'applicazione della normativa, per esempio del regime speciale carcerario per i mafiosi. L'altra, molto interessante, che ha interessato alcuni comuni della nostra provincia, lo scioglimento per mafia dei consigli comunali”. Per l'edizione di quest'anno i termini per la partecipazione al Premio Francesco Mar-

cone sono stati ridefiniti ed estesi anche a chi risiede nella provincia di Foggia, ma studia all'estero o in altri luoghi d'Italia.

Il Premio si concentra sui temi legati alla cultura della legalità, per raccogliere testimonianze, concentrarsi sul caporalato o l'economia mafiosa.

“Il Premio è stato sdoppiato - prosegue Ligustro - Un premio per le tesi già scritte e per progetti di ricerca, perché è utile sostenere chi intende svolgere un lavoro su questi temi. La scadenza è a metà gennaio, per dare tempo alla commissione di elaborare il materiale. Questo Premio va ad inserirsi in un progetto avviato dalla nostra Università, è stato costituito presso il Dipartimento di Giurisprudenza, che coinvolge tutti i Dipartimenti, un centro di studi per il contrasto alla criminalità organizzata nazionale e internazionale. Non è un centro che coinvolge solo docenti e studiosi locali, è aperto alla collaborazione nazionale e internazionale, per cui sono già stati fatti primi passi in modo proficuo. Intende creare tre iniziative: la prima quella di mero studio, analisi sotto tutti i profili di questi fenomeni, secondo, è finalizzata all'istituzione di corsi di formazione, aggiornamento e in prospettiva di master, perché abbiamo notato che c'è forte richiesta in questo senso per una conoscenza e dei titoli specifici. Il terzo filone riguarda azioni che ormai definiamo la “terza missione”, l'Università ha sempre svolto due missioni fondamentali, insegnamento e ricerca. Si è aggiunta la Terza Missione, che significa cercare ricadute del sapere nella società. Per far questo è richiesto la collaborazione della società civile. Questo Centro ha avviato la creazione di una rete aperta a varie collaborazioni.

E conclude: “In un territorio come il nostro tormentato dalla presenza e l'azione nefasta di quattro organizzazioni di stampo mafioso, credo che sia per tutti un elemento importante questa azione concentrata, coordinata fra diverse istituzioni. Come Fondazione diamo già diversi contributi. Sono delle iniziative che produrranno il loro frutto. Al momento abbiamo un progetto che è stato approvato, per cui faremo richiesta all'Ateneo per finanziamenti per avviare un corso di formazione in materia di caporalato e sfruttamento del lavoro”.

Le domande di partecipazione dovranno essere indirizzate al Presidente della Fondazione dei Monti Uniti di Foggia, Via F. Valentini Vista 1 (consegnate a mano o tramite raccomandata).



“Non coinvolge solo docenti e studiosi locali, è aperto a collaborazioni nazionali e internazionali”



“In un territorio tormentato come il nostro, credo che sia per tutti un elemento importante”