

INDICE

Prefazione di Valentina Marini	vii
Introduzione: il perché del Piano B	xiii
Capitolo 1 – Cosa sta succedendo nel mercato del lavoro	1
Fenomeni globali	1
Breve storia del mercato del lavoro	2
Le grandi dimissioni	3
Il grande rallentamento	4
La persistenza dell’inflazione	4
L’azzeramento salariale	5
La diminuzione della forza lavoro	6
L’accelerazione dell’economia digitale	6
L’intelligenza artificiale	7
Cosa ricercare nel lavoro	8
Il mercato del lavoro in Italia	9
Le grandi dimissioni in Italia	11
Dalle grandi dimissioni al grande “senso” che si cerca nel lavoro	12
La vista degli autori	13
Capitolo 2 – Il punto di rottura	15
La strategia VS la contingenza	15
Le emozioni	17
Il proprio copione	18
L’ambiente di lavoro	20
Le opportunità di crescita	21
La saturazione del proprio tempo e il perseguimento delle proprie passioni	22
Il proprio manager	24
La disponibilità di un mentore	25
Il business/settore	26
Capitolo 3 – Le proprie passioni, l’identità professionale e il settore di competenza	29
Al centro della motivazione	29

Chi si è come professionista	31
Chi si vuole diventare come professionisti	33
Il problema del mantenere la rotta nel tempo	35
Le abitudini come alleate della costanza	37
Il settore di competenza	41
Capitolo 4 – Prepararsi e costruirsi una strategia efficace	
per il cambiamento	43
La consapevolezza come punto di partenza	45
La SWOT Analysis	52
Come usare la SWOT Analysis?	53
Le giuste domande da porsi	55
Le domande propulsive	57
Una mappa di riferimento	58
La strategia per il lavoro dipendente	60
La strategia per il lavoro autonomo	62
La strategia per il lavoro imprenditoriale	67
La strategia per l'investitore	70
La propria strategia professionale	73
Prepararsi al meglio	78
Predisporsi mentalmente	78
Intercettare la propria motivazione	82
Allenarsi fisicamente	85
Gestirsi emotivamente: il diario	87
Tagliarsi i ponti	91
Definire gli obiettivi di apprendimento	93
L'esperienza da acquisire	97
La preparazione per ciascuno dei quattro quadranti	99
Capitolo 5 – Cosa aspettarsi nel primo anno: gestione del timing	103
Distaccarsi mentalmente ed emotivamente dal proprio passato professionale	103
Procedere a testa bassa sospendendo il giudizio	106
Apprendere il più possibile	108
Adattarsi a quanto vissuto	110
Tassellare i primi successi rendendoli replicabili	112
Capitolo 6 – Gestire le U-turn professionali e le crisi	115
Accettare il downsizing momentaneo	117
Gestire la curva del reddito	119
Pensare alla vera assicurazione sul lavoro	122
Capitolo 7 – Costruire un piano d'azione	125
Fare <i>reverse engineering</i> della strategia professionale	125
Dettagliare ciascuna fase	128
Costruire un piano di azione	130
Essere padroni del proprio tempo	130
Darsi disciplina	133
Dotarsi di meccanismi di monitoraggio	136

Capitolo 8 – La giusta mentalità per tenere la rotta	
(gestire al meglio sé stessi)	139
Mantenere il giusto focus sugli obiettivi	139
Prediligere il lungo periodo rispetto al breve	141
Preferire la soddisfazione alla massimizzazione	143
Posizionarsi sulla learning zone	143
Non si deve cambiare tutto quando si cambia	144
Ricordare che siamo il frutto dei nostri errori	146
Tenere stretto il dubbio	147
Capitolo 9 – Cura e valorizzazione del networking	
(gestire al meglio gli altri)	149
Il perché del networking	149
Non esiste il self-made man	150
Uso del networking per realizzare il Piano B	154
Gli strumenti di networking	157
Felicità, divertimento e ponderazione del rischio	159
Capitolo 10 – Alcuni consigli pratici sulla gestione della propria nuova carriera (testimonianze)	163
Il Piano B per aiutare i giovani	163
Il Piano B come upskilling e reskilling	165
Il Piano B, quel motore che ti spinge a crescere	167
Infiniti Piani B	168
Il Piano B come business plan	170
Un Piano B frutto dell’incastro di più variabili	172
Un Piano B unito tra i puntini	173
Non Piani B, ma percorsi in evoluzione	175
Il Piano B è come il lancio di una Startup	177
Piano B o “semplice” mal di pancia?	180
Il Piano B emerso nel tempo di un weekend... o forse no	181
Si può non avere un Piano B per tutta la vita	183
Il Piano B fondato sul proprio valore	185
Per il Piano B si può fare riferimento a Dante Alighieri	187
Il Piano B va pensato quando si è felici	190
Il Piano B come ricalcolo del Piano A	191
Il Piano B passa inevitabilmente per le <i>braver choices</i>	193
Intenzione e consapevolezza come leva di attrazione del Piano B	195
Da “multipotenziale” a “multicARRIERA”	198
Il Piano B parte quando provi	200
Conclusioni	203
Ringraziamenti	205