

# Indice

Introduzione	9
1. Preparare l'espatrio: trovare informazioni, conoscere e pianificare	11
La fase esplorativa	12
Organizzare il trasferimento	19
2. Il passaggio a una nuova cultura: un mondo sconosciuto	15
La bellezza della quantificazione: i modelli	30
Una sintesi possibile	49
3. Adattarsi a un nuovo ambiente: sfide personali e lavorative	57
Le reazioni: stereotipi ed etnocentrismo	57
Il culture shock	63
Attuire l'impatto: prima della partenza	69
Attuire l'impatto: nel paese ospite	73
Le sfide al lavoro: espatriare con un'organizzazione	81
Le sfide al lavoro: espatriare da soli	89
Studiare all'estero	92
4. La famiglia al seguito: risorse e difficoltà	103
Il paradosso dei partner	104

Il partner e l'adattamento al culture shock	108
Cosa fare del proprio tempo	113
Figli in transizione fra culture	119
La scelta della scuola	126
5. Tornare a casa: una fase delicata	133
Il reverse culture shock	134
Il rientro al lavoro	142
Conclusioni	151
Bibliografia essenziale	153