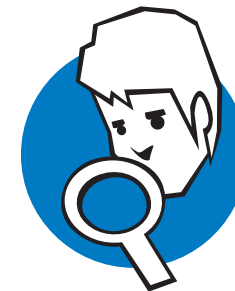


>> IL LAVORO GIUSTO PER TE!



>> IL LAVORO GIUSTO PER TE!

Prima di buttarsi nella ricerca di un lavoro oggi è necessario mettere a fuoco innanzitutto quali professioni è meglio cercare e successivamente definire bene caratteristiche personali, abilità e competenze che possono diventare punti di forza nelle nostre candidature.

La definizione di un ambito professionale su cui concentrare la propria ricerca permette di valorizzare la presentazione e di finalizzare la candidatura.

Iniziare una ricerca a 360 gradi senza un'attenta valutazione delle professioni appetibili e partendo dal presupposto "Tutto mi va bene purchè si porti a casa lo stipendio" spesso non dà i risultati sperati. In particolare si disperdono tante energie (soprattutto economiche) senza raccogliere nulla.

Il "vecchio" sistema di inviare il proprio curriculum vitae a caso, magari imbucandolo nelle cassette postali delle aziende della zona industriale della propria città, senza definire per quale mansione ci si candida o senza elencare le reali potenzialità che si possono offrire all'azienda, oggi come qualche anno fa, non produce gli effetti sperati. Oggi le realtà produttive vogliono avere ben chiaro cosa possono "guadagnare" dall'inserimento in organico di un nuovo lavoratore e pretendono dal candidato una chiarezza di idee in merito a potenzialità e motivazione.

Attualmente è determinante sapersi vendere bene e per fare questo è utile fissare accuratamente e con chiarezza degli obiettivi professionali. La motivazione a svolgere un determinato lavoro diviene, quindi, un'ottima carta da giocare nella propria candidatura.

Per fare questo ti proponiamo alcuni esercizi che possono aiutarti nella definizione di quale lavoro vorresti fare o che cosa vorresti ti desse il lavoro. Segui attentamente le istruzioni di ogni scheda e rifletti bene sui risultati. Non si tratta di test ma di semplici esercizi che forniscono elementi su cui riflettere.



>> DALLE 9 ALLE 5 ORARIO CONTINUATO

Leggi attentamente ogni affermazione che riguarda valori e bisogni di solito considerati importanti nel lavoro. Attribuisce ad ognuno di essi un valore di importanza secondo la seguente legenda:

- 1** = non importante
- 2** = poco importante
- 3** = mediamente importante
- 4** = abbastanza importante
- 5** = molto importante







Se pensi al lavoro in generale, quali sono i valori e i bisogni che, secondo te, dovrebbe soddisfare?

 (ambiente)	<p>Lavorare in un ambiente piacevole, confortevole e moderatamente attrezzato.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (ordine)	<p>Lavorare in un contesto ben organizzato, seguendo procedure rigorosamente stabilite.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (autonomia)	<p>Avere la possibilità di decidere come e quando svolgere i miei compiti.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (realizzazione)	<p>Avere l'opportunità di pormi obiettivi elevati e di progredire nella professione.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>







segue

 (potere)	<p>Avere la possibilità di decidere e di controllare il lavoro degli altri.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (privilegio)	<p>Assumere incarichi importanti e riconosciuti dagli altri.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (riconoscimento)	<p>Essere apprezzato per le mie capacità professionali.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (appartenenza)	<p>Essere considerato un membro importante dell'organizzazione.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (formazione)	<p>Avere le possibilità di acquisire nuove competenze professionali.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>
 (decisione)	<p>Avere la possibilità di lavorare con persone influenti e di partecipare alle decisioni dell'azienda.</p>	<p>1 2 3 4 5</p>

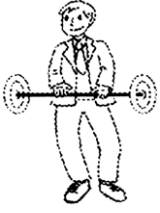




segue

 (retribuzione)	Avere un reddito che mi permetta di fare ciò che desidero.	1 2 3 4 5
 (autorità)	Avere un capo competente e imparziale.	1 2 3 4 5
 (collaborazione)	Stabilire rapporti amichevoli e di stima fra i colleghi.	1 2 3 4 5
 (orario)	Svolgere un lavoro che mi lasci tempo libero per le attività extraprofessionali.	1 2 3 4 5
 (sicurezza)	Avere la garanzia di un posto di lavoro stabile.	1 2 3 4 5
 (clima)	Lavorare in un ambiente poco stressante e conflittuale.	1 2 3 4 5

segue

 (creatività)	Avere un lavoro che dia spazio all'inventiva personale.	1 2 3 4 5
 (diversità)	Svolgere un lavoro che mi consenta di cambiare spesso compiti e luogo.	1 2 3 4 5
 (competizione)	Lavorare in un ambiente in cui le mie capacità emergono rispetto a quelle degli altri.	1 2 3 4 5
 (coerenza)	Svolgere un lavoro che non sia in contrasto con i miei principi personali.	1 2 3 4 5
 (interesse)	Svolgere un lavoro che soddisfi i miei interessi.	1 2 3 4 5
 (leadership)	Avere una posizione che mi permetta di influire sugli altri.	1 2 3 4 5

segue

 (attività)	Svolgere un lavoro che implichi l'impiego di energie fisiche.	1 2 3 4 5
 (intellettuale)	Svolgere un lavoro in cui vengono valorizzate le mie idee e le mie conoscenze.	1 2 3 4 5
 (efficienza)	Svolgere un lavoro che possa contribuire allo sviluppo dell'azienda.	1 2 3 4 5
 (status)	Svolgere un lavoro che possa essere considerato prestigioso.	1 2 3 4 5
 (innovazione)	Lavorare in un ambiente che mi dia la possibilità di conoscere tecniche, teorie e metodi nuovi.	1 2 3 4 5

Dopo aver dato una valutazione ad ogni affermazione, riporta nella piramide le parole corrispondenti ad ogni affermazione. Scrivi al vertice della piramide i valori a cui hai attribuito il punteggio più elevato (5), al secondo posto le parole a cui hai attribuito il punteggio 4 e così via. Avrai in questo modo una gerarchia dei tuoi valori e bisogni lavorativi.

5

.....

.....

.....

.....

4

.....

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

1

.....

.....

.....

.....

Tratto da «L'orientamento nel biennio della scuola superiore: un percorso guidato» a cura di Maria Rosaria Mancinelli - Copyright © 2001 Alpha Test S.r.l.



>> **RICOMINCIO DA TRE**

Leggi ogni frase e completala con la prima cosa che ti viene in mente. È possibile esprimere anche più idee per ogni frase.

COMPLETA LE SEGUENTI FRASI

1 Per me il lavoro è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2 Una vita senza lavoro è:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3 Le persone lavorano perchè:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tratto da «L'orientamento nel biennio della scuola superiore: un percorso guidato» a cura di Maria Rosaria Mancinelli - Copyright © 2001 Alpha Test S.r.l.



>> **GRANDI SPERANZE**

Come vorresti che fosse la tua professione futura?
Per ogni quesito scegli un'alternativa che secondo te dovrebbe avere molta importanza nella tua professione futura.

1 Vorrei che la mia professione mi consentisse di:

- A** esprimere le mie capacità
- B** valorizzare la mia personalità
- C** suscitare l'ammirazione degli altri
- D** realizzare un sogno dell'infanzia
- E** avere successo economico sociale
- F** avere tempo libero per la mia vita privata

2 Gli aspetti che considero più importanti per una professione sono:

- A** il reddito
- B** l'autonomia
- C** la stabilità del posto di lavoro
- D** l'interesse personale
- E** la possibilità di fare carriera
- F** i buoni rapporti con i colleghi
- G** l'opportunità di arricchire le mie conoscenze
- H** l'orario di lavoro

3 Preferirei svolgere un'attività:

- A** varia e piena di imprevisti
- B** ripetitiva ma rassicurante
- C** non molto impegnativa
- D** di grande responsabilità
- E** che richiede iniziativa personale
- F** che è organizzata da altri

4 Mi piacerebbe lavorare:

- A** in ufficio
- B** all'aria aperta
- C** in una industria
- D** in mezzo alla natura
- E** in un laboratorio
- F** in un negozio
- G** in un ambulatorio medico
- H** in uno studio privato

segue



>> **TABELLA DI SINTESI**

Per ogni quesito riporta la risposta che hai scelto nella seguente tabella.

VORREI CHE LA MIA PROFESSIONE FUTURA...	
1 motivazione	Mi consentisse
2 valori	Mi assicurasse
3 caratteristiche	Fosse
4 luogo	Si svolgesse
5 mobilità	Mi permettesse di
6 contesto umano	Si attuasse
7 orario	Mi desse la possibilità di
8 tipologia	Mi offrisse l'opportunità di
9 contenuti	Mi richiedesse

5 Vorrei una professione che mi permettesse di:

- A** viaggiare
- B** lavorare abbastanza vicino a dove abito
- C** spostarmi spesso in macchina
- D** rimanere nella mia città
- E** trasferirmi all'estero

6 Preferirei un'attività che io possa svolgere:

- A** senza dipendere dagli altri
- B** a contatto con la gente
- C** come parte di un gruppo
- D** insieme a un collega
- E** alle dipendenze di qualcun altro
- F** il più possibile da solo

7 Come orari di lavoro preferirei:

- A** iniziare presto la mattina e finire presto la sera
- B** cominciare tardi la mattina e continuare fino a sera
- C** lavorare in modo continuativo e finire il primo pomeriggio
- D** fare orari normali e una pausa pranzo
- E** fare turni di lavoro alternati

8 Mi piacerebbe molto lavorare:

- A** in una multinazionale
- B** in una grande azienda nazionale
- C** nella pubblica amministrazione
- D** in una piccola-media azienda
- E** come libero professionista
- F** nel settore artigianale

9 Vorrei svolgere un'attività in cui sono necessarie:

- A** abilità numeriche
- B** facilità relazionali
- C** capacità manuali
- D** conoscenza di lingue straniere
- E** competenze informatiche
- F** capacità artistiche

segue

Tratto da «L'orientamento nel biennio della scuola superiore: un percorso guidato» a cura di Maria Rosaria Mancinelli - Copyright © 2001 Alpha Test S.r.l.



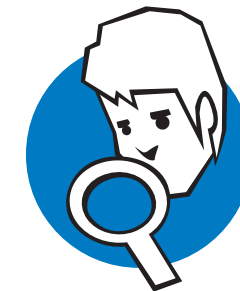
>> L'ABBINAMENTO DI ALCUNI VALORI

Come sarà sicuramente emerso all'interno dell'attività precedente nella scelta di una professione si è influenzati da più valori contemporaneamente, ognuno con un peso diverso. Nella tabella qui sotto, troverai alcuni tra i più diffusi valori professionali: prova ad inserire nelle caselle i lavori che, secondo te, soddisfano i due criteri che, di volta in volta, vengono incrociati.

Per esempio nella prima colonna a sinistra una professione che si ritiene dia sia guadagno che prestigio può essere quella di un medico specialista di alto livello, oppure di avvocato molto richiesto.

Prestigio	Interesse personale	Sicurezza del posto	Utilità sociale	Rapporto coi colleghi	Impegno fisico	Aggiornamento	Autonomia	
.....	Guadagno
.....	Prestigio
	Interesse personale
		Sicurezza del posto
			Utilità sociale
				Rapporto coi colleghi
					Impegno fisico
						Aggiornamento

Tratto da «L'orientamento in pratica»
a cura di Maria Rosaria Mancinelli - Copyright © 1999 Alpha Test S.r.l.



>> I PUNTI DI FORZA

Caratteristiche personali, abilità, interessi

Come già anticipato, una volta definiti gli ambiti professionali è bene rintracciare i propri punti di forza.

Conoscere ed avere chiari quali elementi possono sostenere la nostra candidatura rendono la propria presentazione certamente più consapevole ed efficace. Oltre alle esperienze lavorative o ai titoli di studio conseguiti, oggi assumono molta importanza le informazioni su come siamo, come ci poniamo nel lavoro e come sappiamo gestire ed organizzare i nostri impegni. Sapere, quindi, i nostri pregi e difetti ed avere consapevolezza delle nostre capacità, completa ed agevola il compito del selezionatore. Alcuni elementi utili li possiamo rintracciare tra le attività che non rientrano propriamente nell'ambito lavorativo e scolastico quali hobby, interessi, sport praticati, etc.



«Pratico da 5 anni pallavolo»: Potrebbe evidenziare oltre all'abilità nel gioco della pallavolo, anche la capacità di saper lavorare in gruppo, dinamicità nell'affrontare le sfide, costanza e impegno nel raggiungimento degli obiettivi.

«Svolgo attività di volontariato come animatore in ospedale»: Potrebbe evidenziare oltre all'impegno sociale, buone capacità di ascolto e relazione interpersonale, una predisposizione alla gestione dei tempi, una capacità di adattamento alle condizioni di difficoltà e disagio.

Per semplicità potremmo cercarli dentro tre grossi contenitori:
caratteristiche personali, abilità, interessi.

- > Per **caratteristiche personali** intendiamo prendere in considerazione come siamo, che carattere abbiamo, come ci poniamo di fronte alle situazioni. Per capirsi: riteniamo di essere precisi, puntuali, curiosi, intraprendenti...
- > Per **abilità** intendiamo prendere in considerazione tutte quelle cose che sappiamo fare, gli strumenti che sappiamo utilizzare, le conoscenze che possediamo. Per capirsi: usare il computer, usare il cacciavite, saper riparare un televisore, saper stampare fotografie...
- > Per **interessi** intendiamo prendere in considerazione passioni, hobby e tutto ciò che in qualche modo rientra in una sfera del tempo libero. Per capirsi: recito in una compagnia teatrale, mi piace raccogliere pietre, svolgo a livello amatoriale judo...

Per aiutarti a raccogliere elementi utili ti presentiamo una serie di esercizi.



>> C'E POSTA PER TE

Quali di questi aggettivi pensi che ti caratterizzino maggiormente?

<input type="checkbox"/> Riflessivo	<input type="checkbox"/> Scrupoloso	<input type="checkbox"/> Dipendente
<input type="checkbox"/> Realista	<input type="checkbox"/> Attento	<input type="checkbox"/> Riservato
<input type="checkbox"/> Estroverso	<input type="checkbox"/> Concentrato	<input type="checkbox"/> Avaro
<input type="checkbox"/> Pratico	<input type="checkbox"/> Ambizioso	<input type="checkbox"/> Rilassato
<input type="checkbox"/> Umile	<input type="checkbox"/> Sicuro	<input type="checkbox"/> Inattivo
<input type="checkbox"/> Metodico	<input type="checkbox"/> Indifferente	<input type="checkbox"/> Arrendevole
<input type="checkbox"/> Ottimista	<input type="checkbox"/> Estroso	<input type="checkbox"/> Svogliato
<input type="checkbox"/> Loquace	<input type="checkbox"/> Disponibile	<input type="checkbox"/> Inefficace
<input type="checkbox"/> Obbediente	<input type="checkbox"/> Paziente	<input type="checkbox"/> Solitario
<input type="checkbox"/> Egoista	<input type="checkbox"/> Gioioso	<input type="checkbox"/> Inespressivo
<input type="checkbox"/> Curioso	<input type="checkbox"/> Impulsivo	<input type="checkbox"/> Negligente
<input type="checkbox"/> Coraggioso	<input type="checkbox"/> Idealista	<input type="checkbox"/> Superficiale
<input type="checkbox"/> Autonomo	<input type="checkbox"/> Introverso	<input type="checkbox"/> Distratto
<input type="checkbox"/> Socievole	<input type="checkbox"/> Intellettuale	<input type="checkbox"/> Modesto
<input type="checkbox"/> Generoso	<input type="checkbox"/> Vanitoso	<input type="checkbox"/> Incerto
<input type="checkbox"/> Stressato	<input type="checkbox"/> Disorganizzato	<input type="checkbox"/> Sensibile
<input type="checkbox"/> Dinamico	<input type="checkbox"/> Pessimista	<input type="checkbox"/> Moderato
<input type="checkbox"/> Tenace	<input type="checkbox"/> Taciturno	<input type="checkbox"/> Critico
<input type="checkbox"/> Volenteroso	<input type="checkbox"/> Ribelle	<input type="checkbox"/> Intollerante
<input type="checkbox"/> Persuasivo	<input type="checkbox"/> Altruista	<input type="checkbox"/> Triste
<input type="checkbox"/> Festaiolo	<input type="checkbox"/> Discreto	
<input type="checkbox"/> Comunicativo	<input type="checkbox"/> Pauroso	

Tratto da «L'orientamento nel biennio della scuola superiore: un percorso guidato» a cura di Maria Rosaria Mancinelli - Copyright © 2001 Alpha Test S.r.l.



>> L'ALFABETO DELLE CARATTERISTICHE PERSONALI

Ora, che abbiamo un pò di familiarità in più con le caratteristiche personali, prova ad elencare una o più caratteristiche che iniziano con tutte le lettere dell'alfabeto e che senti di possedere.

A	I	S
.....
.....
B	L	T
.....
.....
C	M	U
.....
.....
D	N	V
.....
.....
E	O	Z
.....
.....
F	P	
.....	
.....	
G	Q	
.....	
.....	
H	R	TOTALE
.....
.....

Tratto da «Passo dopo passo...» a cura di Stefano Robbi



>> **COME SONO**

- > Leggi la prima coppia di aggettivi (e se non ne conosci il significato consulta il vocabolario).
- > Pensa un attimo in quale dei due aggettivi ti riconosci di più.
- > Individua il livello di intensità (molto, abbastanza, l'uno e l'altro).
- > Poni una crocetta nella casella corrispondente.
- > Prosegui con lo stesso metodo per tutte le altre coppie senza saltarne nessuna.

	MOLTO	ABBASTANZA	L'UNO E L'ALTRO	ABBASTANZA	MOLTO	
ALLEGRO	1	2	3	4	5	TRISTE
AMBIZIOSO	1	2	3	4	5	MODESTO
CONFORMISTA	1	2	3	4	5	ANTICONFORMISTA
ESPANSIVO	1	2	3	4	5	RISERVATO
OSTILE	1	2	3	4	5	AMICHEVOLE
DIMESSO	1	2	3	4	5	VANITOSO
CAPACE	1	2	3	4	5	INCAPACE
DIFFIDENTE	1	2	3	4	5	FIDUCIOSO
CONTRARIO	1	2	3	4	5	COMPIACENTE
CORAGGIOSO	1	2	3	4	5	PRUDENTE
SEMPLICE	1	2	3	4	5	COMPLICATO
SICURO	1	2	3	4	5	TIMIDO
INTRANSIGENTE	1	2	3	4	5	COMPRESIVO
COMUNICATIVO	1	2	3	4	5	TACITURNO
COERENTE	1	2	3	4	5	INCOERENTE
RILASSATO	1	2	3	4	5	TESO
ESTROVERSO	1	2	3	4	5	INTROVERSO
STABILE	1	2	3	4	5	MUTEVOLE
METODICO	1	2	3	4	5	INCOSTANTE
FORTE	1	2	3	4	5	DEBOLE



>> **LE TUE ABILITÀ**

Scrivi una lista, la più completa possibile, di tutte le cose che sai fare. Comincia con "io so....." e utilizza solo i verbi di azione. Cerca di essere preciso, concreto, non tralasciare anche le capacità apparentemente più semplici e non riferirti solo ad aspetti lavorativi, bensì a tutta la tua esperienza quotidiana.

	A	B	C
1 lo so			
1 lo so			
3 lo so			
4 lo so			
5 lo so			
6 lo so			
7 lo so			
8 lo so			
9 lo so			
10 lo so			
11 lo so			
12 lo so			
13 lo so			
14 lo so			
15 lo so			
16 lo so			
17 lo so			
18 lo so			
19 lo so			
20 lo so			
21 lo so			
22 lo so			
23 lo so			
24 lo so			
25 lo so			
26 lo so			
27 lo so			
28 lo so			
29 lo so			
30 lo so			

Rileggi attentamente quello che hai scritto ed eventualmente integralo se ti è venuto in mente qualcosa d'altro. A questo punto, cerca di valutare ciascuna delle cose che sai fare in tre modi, esprimendo il tuo giudizio sulle ultime tre caselle con un voto da 1 a 4.

A	Quanto è importante per te:	B	Quanto la padroneggi, sei abile:	C	Quanto ti piace:
4	Moltissimo	4	Moltissimo padroneggiata	4	Moltissimo
3	Molto	3	Molto padroneggiata	3	Molto
2	Abbastanza	2	Discretamente padroneggiata	2	Abbastanza
1	Poco	1	Sufficienza appena	1	Così così



>> SCHEDA INTERESSI

Indica almeno 3 interessi o hobby che ti appassionano.

1

2

3

	COSA SO FARE	GLI STRUMENTI CHE UTILIZZO	LE CONOSCENZE RICHIESTE
INTERESSE 1			
INTERESSE 2			
INTERESSE 3			



>> SCHEDA DI SINTESI

Ora che hai elencato e scoperto le tue caratteristiche, abilità ed interessi, ti invitiamo a compilare questa scheda dove sinteticamente evidenzierai i tuoi punti di forza e di debolezza. La compilazione di questa scheda sarà il punto di partenza per la stesura del tuo curriculum vitae.

	ABILITÀ (cosa so fare)	CONOSCENZE (cosa so teoricamente)	COME SONO IO (caratteristiche personali)
PERCORSO SCOLASTICO			
ESPERIENZE LAVORATIVE			
ESPERIENZE EXTRALAVORATIVE (interessi + hobby)			

I MIEI PUNTI DI FORZA	I MIEI PUNTI DI DEBOLEZZA
LIMITI E VINCOLI (ciò che non posso)	RIFIUTI (ciò che non voglio)

POSIZIONI PER CUI MI CANDIDO

.....

.....

.....

.....