

APRI LE PORTE AL FUTURO

FASCICOLO 1

**PRIMA DI CERCARE LAVORO:
LA MIA ANALISI PERSONALE
E PROFESSIONALE**



FEDERMECCANICA

PRIMA DI CERCARE LAVORO: LA MIA ANALISI PERSONALE E PROFESSIONALE

Quando si inizia a cercare lavoro, è fondamentale partire da una profonda riflessione su chi siamo e quali sono le nostre competenze. Questo non è solo un esercizio teorico, ma una vera e propria mappa che ci aiuta a capire dove vogliamo andare e come arrivarci. Sapere quali sono i nostri punti di forza, le nostre passioni e le abilità che abbiamo sviluppato a scuola o nelle esperienze personali è essenziale per costruire un progetto chiaro e motivante. RICORDA CHE UNA SCELTA PROFESSIONALE “VOCAZIONALE”, OSSIA IN LINEA CON TE STESSO (attitudini, interessi, competenze, ecc) E CON QUELLO CHE DESIDERI è sempre una **scelta vincente**.

Questa fase di introspezione infatti, ci permette di riconoscere quale tipo di lavoro si adatta meglio ai nostri talenti e ai nostri interessi, aumentando le probabilità di trovare una posizione che non solo ci offra una stabilità economica, ma anche soddisfazione e crescita personale. Pianificare il proprio percorso significa trasformare un sogno in un obiettivo concreto e, con la giusta determinazione, iniziare a cercare opportunità che ci portino a realizzarlo.

Abbiamo quindi pensato di costruire questo fascicolo al cui interno troverai schede e strumenti concreti, che ti aiuteranno passo a passo a riflettere su te stesso e ad avere più consapevolezza di alcune tue caratteristiche personali, aspetti fondamentali, sui quali poi ti troverai a costruire il tuo PROGETTO PROFESSIONALE (FASCICOLO 2).

In particolare in questo primo fascicolo sono 2 le caratteristiche personali su cui ti chiediamo di lavorare.

A. Chi sono: le mie caratteristiche personali e le mie competenze

B. Cosa voglio fare: La mia motivazione; verso il mio progetto professionale

Prova a compilare passo a passo le schede, seguendo l'ordine indicato, magari distribuendole in un arco di tempo circoscritto, come una settimana, in modo che avrai la possibilità di sedimentare le informazioni che raccoglierai su di te.

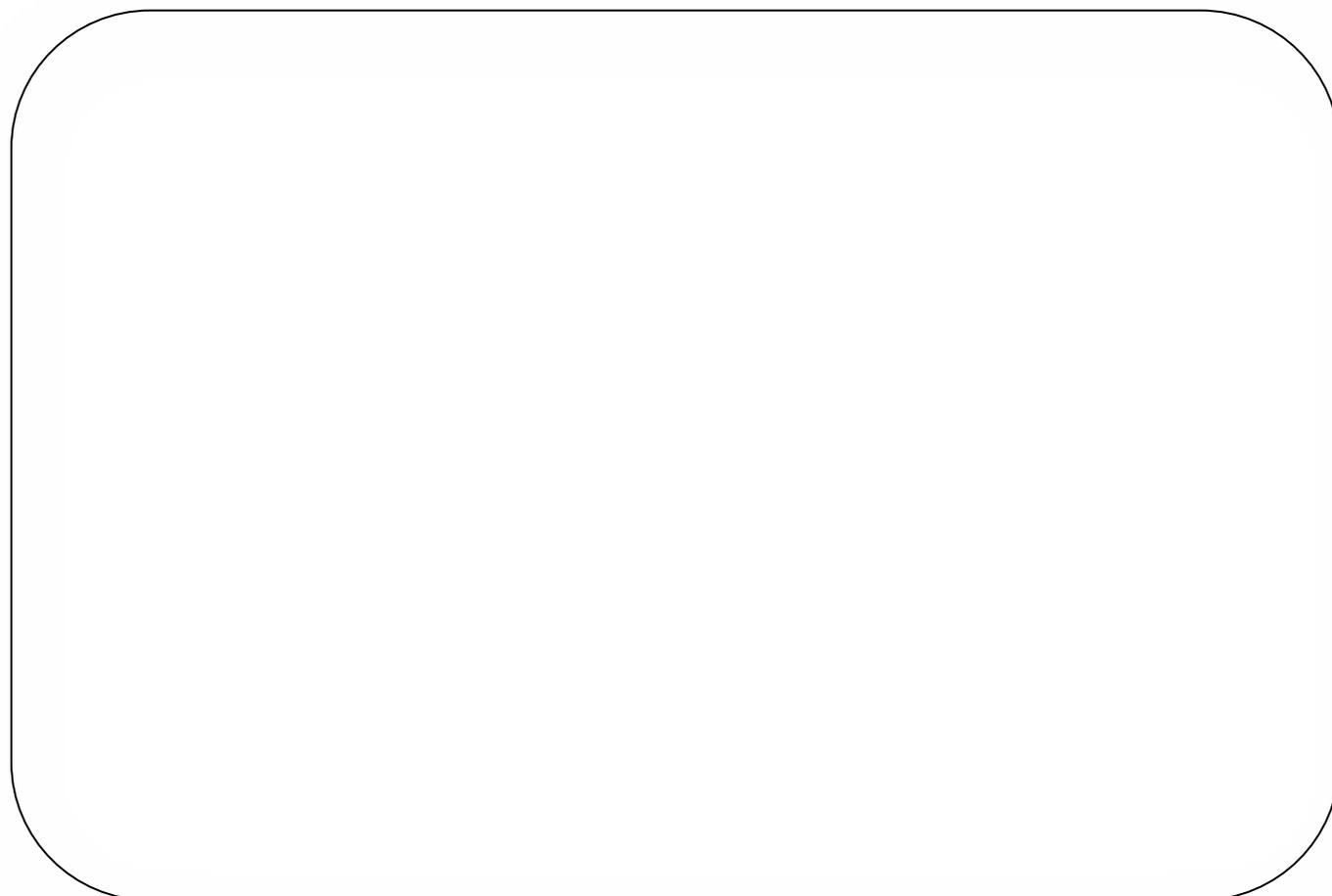
1) Chi sono: le mie caratteristiche personali e le mie competenze

Istruzioni

Elenca 10 vocaboli (aggettivi o brevi locuzioni) che ritieni più adatti per descrivere te stesso/a

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Utilizzando questi vocaboli come punti di riferimento, prova ora a disegnare una mappa che illustri gli elementi caratteristici di sé, evitando eventuali collegamenti tra loro e/o aggiungendo ulteriori aspetti che spieghino e precisino una certa caratteristica.



2) Punti di forza e punti di debolezza

Per approfondire ulteriormente le tue caratteristiche personali, non può mancare una riflessione sui tuoi punti di forza e sui tuoi limiti.

I punti di forza

Ti proponiamo quindi una lista di “voci” alle quali darai un valore da 1 a 5 (segna 1 se ritieni che la capacità/attitudine non ti appartenga, 5 se ritieni di essere particolarmente esperto/predisposto). Rifletti sulle esperienze che hai svolto finora a scuola, in famiglia, con gli amici, in coppia, esperienze di lavoro, sport: pensando globalmente a come sei in questi contesti, che valore ti attribuiresti per ciascuna capacità/attitudine?

	1	2	3	4	5
Predisposizione al lavoro di gruppo					
Capacità di animare un gruppo					
Disponibilità verso gli altri					
Attitudine alle relazioni con gli altri					
Capacità di delega					
Capacità di ascolto					
Discrezione					
Desiderio di essere efficace					
Precisione					
Ambizione					
Dinamismo					
Volontà					
Perseveranza					
Rigore					
Coinvolgimento					
Senso organizzativo					
Spirito di iniziativa					
Problem analysis					
Problem solving					
Pianificazione					
Gestione delle urgenze					
Propensione a prendere responsabilità					
Rapidità					
Flessibilità					
Autonomia					
Immaginazione/creatività					
Capacità di adattamento					
Puntualità					
Abilità manuale					

Prova a chiedere ad una persona di cui ti fidi e che ti conosce bene se il profilo che emerge dalla scheda corrisponde all'immagine che hanno di te: sarà interessante per verificare la tua obiettività di giudizio ed il tuo senso critico.

Evidenzia, infine, le 5 qualità che hanno ottenuto un maggior punteggio, in ordine di importanza:

I PUNTI DI DEBOLEZZA

Considerando l'elenco delle qualità ed esaminando i risultati delle colonne con i punteggi più bassi, pensa agli aspetti in cui ti sembra di avere dei limiti.

Indicane almeno tre:

Un consiglio: sii sincero!!

Conoscere i propri limiti è sinonimo di una buona capacità di auto analisi: l'importante è essere in grado di avere la "cura" al tuo limite e di saperlo superare.

ESEMPIO: Ho poca memoria, ecco perché mi annoto tutto!



3) Le mie competenze

I miei successi, fase 1

Ora è arrivato il momento di mettere meglio a fuoco le tue competenze. Per fare questo è importante partire da una riflessione sulle TUE ESPERIENZE DI SUCCESSO: ossia, prova a riflettere su alcune situazioni in cui ti sei detto "sono stato bravo, ed è dipeso proprio da me!"

La griglia che trovi qui sotto ti può aiutare ad identificare al massimo 5 esperienze di successo per ciascuna delle 3 aree proposte: la prima riguarda eventuali esperienze professionali (anche tirocini, PCTO, volontariato, ecc), la seconda esperienze legate alla scuola o alla formazione in generale (anche eventuali esperienze di vacanze studio all'estero), mentre la terza riguarda globalmente alcune esperienze significative di successo negli ambiti più personali (amicizia, in famiglia, in coppia, nello sport, ecc).

Le mie esperienze di successo, dove posso dire "sono stato bravo, ed è dipeso soprattutto da me!"

Esperienze professionali	Esperienze di studio/formazione	Esperienze personali e di vita

I miei successi, fase 2

Ora ti chiediamo di approfondire l'analisi di alcune delle esperienze di successo identificate in scheda 3 sia perché le ritieni più significative di altre in quanto magari ti hanno rappresentato meglio a livello professionale, sia perché sono state per te particolarmente significative o ti hanno gratificato molto.

Analizzare nel dettaglio alcune esperienze di successo è un lavoro meticoloso ma che è poi fondamentale per prendere consapevolezza delle tue competenze e dei tuoi talenti.

ANALISI DEI MIEI SUCCESSI: scelgo di indagare meglio alcuni dei successi elencati in fase 1

(si suggerisce di compilare questa scheda dettagliata con almeno 3 esperienze di successo diverse; puoi usare questa traccia e replicarla per 3 o più esperienze)

ESPERIENZA DI SUCCESSO

CONTESTO (analisi del problema)

COSA HO FATTO IO/QUALI AZIONI HO MESSO IN ATTO IO

RISULTATI CONSEGUITI

COMPETENZE ACQUISITE (hard e soft skills)

Hard skills: competenze tecniche e specifiche, apprese tramite studio o formazione (es. uso di software, lingue straniere).

Soft skills: abilità trasversali, di tipo personale e relazionale, utili per lavorare bene con gli altri (es. comunicazione, lavoro di squadra, risolvere problemi).

Dopo aver approfondito grazie a questa scheda, alcune delle tue esperienze di successo, rifletti se riesci ad individuare **un tuo "filo rosso"**, ovvero quali sono le esperienze e le competenze nelle quali ti distingui oppure che svolgi con più facilità e talento

DALL'ANALISI DI ALCUNE DELLE MIE ESPERIENZE DI SUCCESSO POSSO DIRE CHE SONO PARTICOLARMENTE BRAVO A

B) Cosa voglio fare: La mia motivazione; verso il mio progetto professionale

A questo punto ti proponiamo di riflettere sulla tua MOTIVAZIONE: ossia su cosa ti piacerebbe fare.

Prima di pensare al FUTURO, ossia a cosa ti piacerebbe fare, è utile che tu rifletta attentamente su cosa hai più o meno gradito relativamente al tuo PASSATO.

Vedrai che questa riflessione strutturata e guidata sul PIACE /NON PIACE relativa alle esperienze del tuo PASSATO ti aiuterà a mettere meglio a fuoco cosa ti piace veramente; questo ti permetterà di capire meglio come voler strutturare il tuo progetto professionale.

Ripensa quindi alle diverse esperienze del tuo passato (come esperienze di formazione, di lavoro, stage, sport, esperienze personali, ecc) e indica nella griglia qui sotto quali hai gradito e quali invece non ti sono proprio piaciute.

CONSIDERAZIONI CIRCA L'ATTIVITA' PASSATA (includere esperienze di formazione, di lavoro, stage, esperienze personali)

	MI PIACEVA	NON MI PIACEVA
AMBIENTE FISICO		
AMBIENTE SOCIALE Relazioni, clima, comunicazione...		
AMBIENTE PSICHICO Autonomia, fiducia, responsabilità...		
CONDIZIONI DI LAVORO Distanze, orari, tempi		
MANSIONI Cose da fare, doveri		

