

APRI LE PORTE AL FUTURO

FASCICOLO 2

IL PROGETTO PROFESSIONALE



FEDERMECCANICA

IL PROGETTO PROFESSIONALE

Quando si cerca un lavoro, la prima cosa importante da fare è l'impostazione del proprio **PROGETTO PROFESSIONALE**.

Cosa si intende per **PROGETTO PROFESSIONALE**?

Per cercare lavoro in modo efficace e strutturato, devi prima avere una chiara visione DI CHE TIPO DI LAVORO vuoi cercare. Per fare questo, il punto di partenza è un'attenta riflessione su chi sei, sui tuoi obiettivi di carriera, sulle tue competenze, passioni e valori. Il progetto professionale è quindi una sorta di "piano di carriera" personalizzato, utile per dare una direzione precisa alla tua crescita professionale.

Se sei alla prima ricerca di lavoro, probabilmente può essere più facile delineare il tuo progetto professionale: molto spesso i primi passi verso il mondo del lavoro partono con contratti di stage/tirocinio, per i quali non è richiesta alcuna esperienza di lavoro, ma potrebbe essere invece richiesto un profilo attitudinale per un candidato al quale i selezionatori si ispirano durante i colloqui, oltre che possedere una specifica esperienza di formazione. Mostrare quindi che hai effettuato un'attenta analisi sulle tue caratteristiche personali può aiutare sia per focalizzare meglio il cv sia per rendere più efficace e personalizzato il colloquio di selezione.

In sintesi, il progetto professionale è una bussola che guida la tua ricerca di lavoro, assicurando che ogni passo fatto sia in linea con la tua visione e i tuoi obiettivi di carriera; certo, richiede un tempo iniziale di preparazione e messa a fuoco, ma che poi si rivela essere fondamentale per un'efficace campagna di ricerca del lavoro.



Quali elementi mi aiutano a riflettere sul mio PROGETTO PROFESSIONALE?

1. Autovalutazione:
 - Punti di forza e di debolezza: Identifica i tuoi punti di forza e le aree in cui devi migliorare
 - Quali riscontri hai ricevuto in passato e come puoi utilizzarli per migliorare?
2. Competenze e qualifiche:
 - Formazione: livello di istruzione, certificazioni o qualifiche specialistiche
 - Esperienze lavorative maturate nei diversi settori e ruoli
3. Interessi professionali:
 - Passioni e interessi: cosa ti piace fare? Quali settori ti interessano?
 - Obiettivi a lungo/medio termine, immaginandoti tra 5-10 anni
4. Mercato del lavoro:
 - Domanda e offerta: Quali settori o ruoli sono in crescita? Dove c'è una maggiore domanda di personale qualificato?
 - Tendenze: Quali sono le tendenze emergenti nel mercato del lavoro? Quali competenze sono sempre più richieste?
5. Condizioni di lavoro:
 - Ambiente di lavoro: Preferisci lavorare in un contesto aziendale, in una start-up, nel settore pubblico o come freelance?
 - Equilibrio vita-lavoro: Quali sono le tue esigenze in termini di giorni, orari e flessibilità?
 - Retribuzione: Qual è il tuo stipendio desiderato? Qual è il minimo accettabile?
6. Localizzazione:
 - Geografia: Dove vuoi lavorare? Sei disposto a trasferirti o preferisci lavorare nella tua zona?

L'obiettivo del fascicolo 2 è condurti alla stesura del tuo progetto professionale, quale strumento indispensabile per cercare lavoro.

Nel fascicolo 1 hai lavorato su TE STESSO per mettere meglio a fuoco le tue attitudini, caratteristiche personali e le tue competenze, attraverso l'analisi delle tue esperienze di successo.

Ora dovrai invece lavorare sulla tua MOTIVAZIONE, ossia CAPIRE MEGLIO DOVE VUOI ANDARE, alla luce delle riflessioni fatte su di te.

A questo punto, le riflessioni su TE STESSO e sulla TUA MOTIVAZIONE ti condurranno alla definizione e stesura del TUO PROGETTO PROFESSIONALE, che sarà il punto di arrivo di tutto il lavoro di riflessione svolto finora (fascicolo 1 e 2), ma anche il punto di partenza per impostare gli strumenti utili di ricerca del lavoro (fascicolo 3).

A) La mia MOTIVAZIONE: cosa voglio? E dove voglio andare?

Scheda 6 VOGLIO E NON VOGLIO SUL FUTURO

CONSIDERAZIONI CIRCA LA MIA PROSSIMA ATTIVITA': alla luce delle riflessioni stimulate dall'ultima scheda compilata nel fascicolo 1 (piace e non piace sul passato), se ora devi pensare alla tua prossima attività professionale, quali sono gli aspetti che desideri? Ossia quali elementi hai capito essere fondamentali per il tuo benessere professionale?

Sono alla ricerca di:

VOGLIO

NON VOGLIO

Considerazioni circa il mio obiettivo professionale:

Scheda 7: Questionario di Self Efficacy

Ora compila un questionario che ha l'obiettivo di mettere meglio a fuoco il tuo livello di autoefficacia, o self efficacy*.

La self-efficacy o autoefficacia è la fiducia che una persona ha nelle proprie capacità di affrontare situazioni e compiti specifici, è un'area strettamente legata alla motivazione, alla resilienza e alla capacità di pianificare e raggiungere obiettivi.

Questa consapevolezza è fondamentale per evitare sia di sottovalutarti (limitando le tue ambizioni), sia di sopravvalutarti (rischiando di affrontare obiettivi poco realistici). In aggiunta, conoscere il tuo livello di self-efficacy ti permette di progettare un piano professionale più aderente alla tua realtà. Puoi quindi stabilire obiettivi che siano sfidanti ma raggiungibili, aumentando così la probabilità di successo e riducendo il rischio di frustrazione.

Ecco un questionario di General Self-Efficacy (GSE), pensato per una valutazione più dettagliata della fiducia nelle tue capacità di affrontare e superare sfide.

Questionario di General Self-Efficacy (20 item)

Attribuisci un punteggio da **1 a 4** a ciascuna affermazione:

- **1** = Non è vero
- **2** = È in parte vero
- **3** = È vero
- **4** = È del tutto vero

Domande:

1. *Sono in grado di mantenere la calma anche quando mi trovo sotto pressione.*
2. *Se mi impegno, posso affrontare e risolvere situazioni difficili.*
3. *Posso completare i compiti più difficili se ci metto abbastanza sforzo.*
4. *Riesco a riprendermi facilmente dopo un fallimento.*
5. *Affronto le sfide con ottimismo e fiducia nelle mie capacità.*
6. *Trovo soluzioni efficaci anche quando le cose non vanno come previsto.*
7. *Ho la capacità di mantenere la motivazione anche in situazioni avverse.*
8. *Sono capace di adattarmi rapidamente ai cambiamenti.*
9. *Mi sento sicuro di poter imparare nuove abilità che mi servono.*
10. *Posso trovare un modo per superare gli ostacoli se ci provo con impegno.*
11. *Gestisco con successo le situazioni che sembrano fuori controllo.*
12. *Se qualcosa non va bene, so come riorganizzare il mio piano.*
13. *Sono in grado di bilanciare più compiti e responsabilità contemporaneamente.*

1. *Posso affrontare e superare problemi complessi senza rinunciare.*
2. *Quando incontro difficoltà, riesco a rimanere concentrato sulle soluzioni.*
3. *Mi sento sicuro della mia capacità di raggiungere gli obiettivi che mi pongo.*
4. *Posso affrontare lo stress e mantenere la serenità quando la situazione lo richiede.*
5. *Affronto le situazioni difficili con fiducia e determinazione.*
6. *Riesco a gestire bene il tempo per completare compiti importanti.*
7. *Mi sento in grado di gestire le critiche e di usarle per migliorarmi.*

Interpretazione dei risultati:

- **20-40 punti:** Livello di self-efficacy basso. Potresti considerare di sviluppare strategie per costruire fiducia nelle tue capacità, come partecipare a corsi di formazione o affrontare nuove sfide gradualmente.
- **41-60 punti:** Livello di self-efficacy medio. Hai fiducia in te stesso, ma ci sono aree su cui puoi lavorare per sentirti ancora più sicuro. Identifica gli aspetti da migliorare e dedicati a svilupparli.
- **61-80 punti:** Livello di self-efficacy alto. Sei consapevole delle tue capacità e affronti le sfide con sicurezza. Continua a mantenere questo atteggiamento positivo e a cercare nuove opportunità di crescita.

B) Il mio progetto professionale

IL MIO PROGETTO PROFESSIONALE

Eccoti arrivato a definire meglio quello che vuoi per te stesso, da un punto di vista professionale.

Il tuo documento deve essere flessibile, dettagliato ma realistico, considerando che in questa fase sei in evoluzione e puoi avere la necessità di adattarti a nuove opportunità o sfide inaspettate.

Lo schema proposto consente di analizzare a fondo la tua situazione attuale e di pianificare un percorso coerente verso la crescita professionale che desideri.

Compila quindi il tuo progetto in ogni sua parte; se sei incerto nel compilare alcune sezioni, non preoccuparti; sforzati comunque di scendere nel dettaglio il più possibile, ovviamente avendo fatto tesoro di tutto il lavoro di riflessione e di raccolta su di te.

Come già evidenziato, il progetto professionale sarà poi il punto di partenza per la tua ricerca del lavoro.

IL MIO PROGETTO PROFESSIONALE

CHI SONO

- **Formazione** (Titolo di studio, certificazioni o corsi significativi, lingue)
- **Competenze**
 - ***Hard skills** (es: competenze tecniche, strumenti software)
 - ***Soft skills** (abilità trasversali/personali)
- **Motivazione**
 - Interesse per il settore scelto
 - Valori personali in linea con il ruolo/progetto

PROGETTO PROFESSIONALE

- **Obiettivo professionale** _____
Breve termine (1-5 anni): ingresso nel settore, sviluppo di competenze specifiche
Medio termine (5-7 anni): crescita nel ruolo, specializzazione
- **Caratteristiche della posizione: * Job Title** _____
 - Settore e ruolo desiderato
 - Livello di responsabilità
 - Retribuzione
 - **Contesto lavorativo preferito** (grande azienda, startup, settore pubblico/privato, lavoro ibrido o in presenza, geolocalizzazione)
- **Piano di sviluppo e riflessioni personali**
 - Competenze da rafforzare o acquisire per avere successo nella posizione identificata
 - Percorsi di carriera possibili all'interno di questo settore/ruolo (es. diventare senior manager, responsabile di dipartimento, ecc)
 - Specificità personali, competenze, valore aggiunto che ritieni di poter apportare all'azienda o al progetto scelto (es. creatività, pensiero analitico, capacità di adattamento)

- **Strategia**

Tempi:

- Strategie di ricerca del lavoro da definire (cose da fare, persone da incontrare, contatti da prendere)
- Strumenti necessari

Legenda:

***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).

***Job Title:** Il *job title* è la definizione breve e precisa del **ruolo che una persona assume** e nel quale essa si identifica e la identificano gli altri. Immaginalo come il "nome" del tuo lavoro, che fa capire subito cosa fai o che tipo di posizione occupi. Per esempio, alcuni job title comuni sono "Assistente Amministrativo", "Tecnico Informatico", o "Responsabile Vendite". Per chi è alla prima esperienza il job title potrebbe essere riferito a stage, tirocini, o lavori part-time svolti durante gli studi. Anche se hai poca esperienza, prova a usare titoli che descrivano bene ciò che facevi. Se, ad esempio, hai fatto un tirocinio in un ufficio, il tuo job title potrebbe essere "Tirocinante Amministrativo" o "Stagista Ufficio Contabile".

In sintesi, il job title serve a dare un'idea immediata del tuo ruolo e delle tue competenze principali e aiuta chi legge il CV a capire subito se il tuo profilo può essere interessante per una determinata posizione.

