

*Costruire il proprio
Progetto Personale*



*Diario
di viaggio*



Indice delle schede

SEZIONE 1: *L'itinerario*

- SCHEDA 1/a: Programma delle giornate

SEZIONE 2: *I compagni di viaggio*

- SCHEDA 2/a: Viaggio con...

SEZIONE 3: *Cosa metto in valigia*

- SCHEDA 3/a: I miei desideri sono...
- SCHEDA 3/b: Il mio desiderio è...
- SCHEDA 3/c: La bussola delle emozioni
- SCHEDA 3/d: Scheda delle situazioni
- SCHEDA 3/e: La margherita
- SCHEDA 3/f: Le strategie

SEZIONE 4: *La mia meta*

- SCHEDA 4/a: Le caratteristiche del lavoro
- SCHEDA 4/b: I tre mestieri
- SCHEDA 4/c: Il mio obiettivo lavorativo
- SCHEDA 4/d: Le competenze
- SCHEDA 4/e: La mia storia lavorativa
- SCHEDA 4/f: Ciò che so
- SCHEDA 4/g: Il mio progetto professionale

L'itinerario



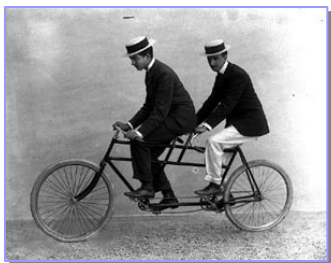


Programma delle giornate

1° INCONTRO	Data: Orario:	<ul style="list-style-type: none">• Ci presentiamo• Il futuro• Noi e il contesto
2° INCONTRO	Data: Orario:	<ul style="list-style-type: none">• I punti di forza e di debolezza
3° INCONTRO	Data: Orario:	<ul style="list-style-type: none">• Il progetto professionale

I compagni di viaggio

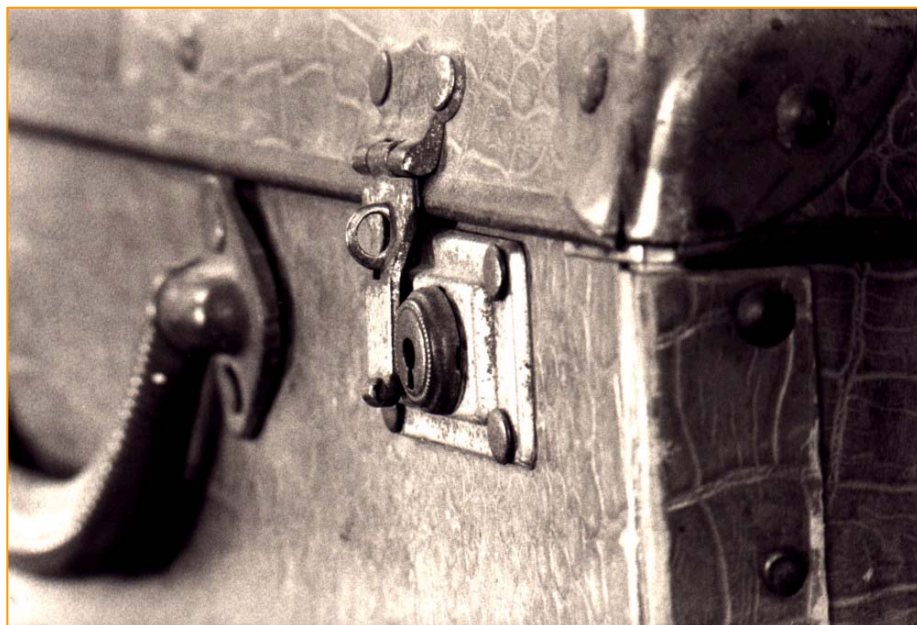




Viaggio con...



Cosa metto in valigia





I miei desideri sono...

A large, empty rectangular area defined by a dashed orange border, intended for writing. The border starts from the top-left corner of the image and extends to the bottom-right corner, ending in a solid orange arrowhead pointing to the right.



Il mio desiderio è...





La bussola delle emozioni





Scheda delle situazioni

SITUAZIONE SCELTA

“

1. CHE COSA PROVI?

Rispetto alla situazione che ti è stata appena proposta indica qui di seguito l'emozione prevalente che provi, aiutandoti, se lo ritieni opportuno, con la bussola posta al centro del tavolo. Indica una sola emozione.

.....

2. PERCHE' E' SUCCESSO?

Segna (con una x), tra le 15 voci proposte, quella che maggiormente spiega, secondo il tuo punto di vista, la causa che può aver determinato la situazione. Segna una sola voce.

- La solita sfortuna
- Non sono stato aiutato
- Sono proprio incapace
- Non ho dato il massimo
- Era proprio complicato
- Non mi sono sforzato più di tanto
- Non sono capace in queste cose
- Sicuramente non era facile
- La fortuna non mi ha assistito
- Non sono stato capace
- Nessuno mi ha aiutato
- Non mi sono impegnato
- Sono molto sfortunato
- Era molto difficile
- Nessuno mi ha dato una mano

3. COSA FARESTI?

Segna (con una x), tra le 12 voci proposte, quella che maggiormente si avvicina al tuo comportamento. Segna una sola voce.

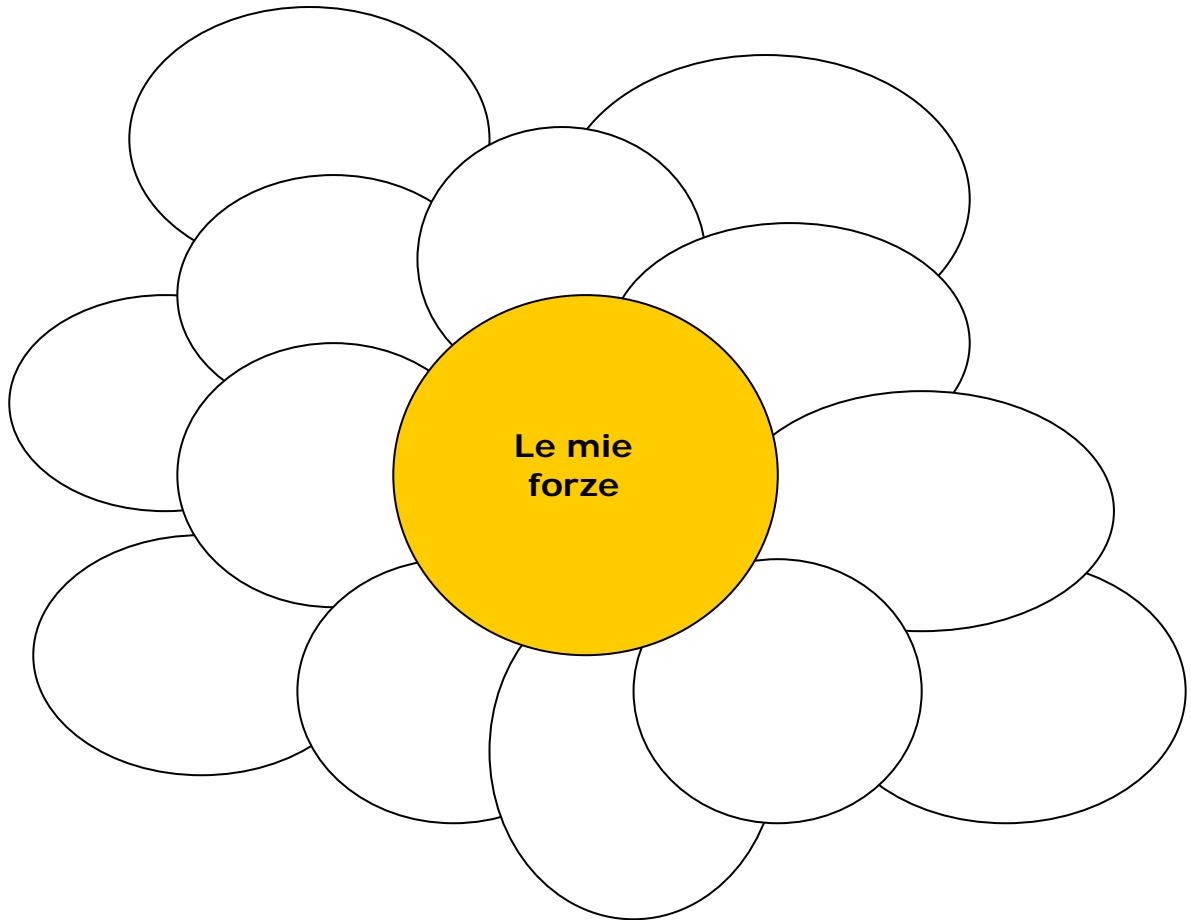
- Mi rassegnerei
- Cercherei aiuto negli altri
- Non ci penserei
- Mi fermerei ad analizzare il problema
- Chiamerei un amico
- E' colpa mia
- Sono il solito distratto
- Cercherei di superare l'inconveniente
- Ignorerei il problema
- Cercherei le possibili soluzioni
- Farei finta di nulla
- Mi farei dare una mano





La margherita

Di tutte le forze (propulsive e frenanti) individuate dal gruppo, quali senti che ti riguardano?






Le strategie

Prendi nuovamente in considerazione le principali forze positive e negative che hai individuato.

Cosa puoi fare per renderle più funzionali rispetto al tuo progetto professionale?

 Le forze positive	LE STRATEGIE... (cosa può aiutarmi a tenerle attive o potenziarle? come posso utilizzarle nel migliore dei modi? come possono contribuire a frenare le forze negative?)
1.	<ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■
2.	<ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■
3.	<ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■





Le strategie



Le forze negative

LE STRATEGIE...

(cosa può aiutarmi a frenarle o a ridurle?
come posso inibire la loro influenza sul mio
progetto? è possibile cambiare la loro
"direzione"?)

1.

-
-
-

2.

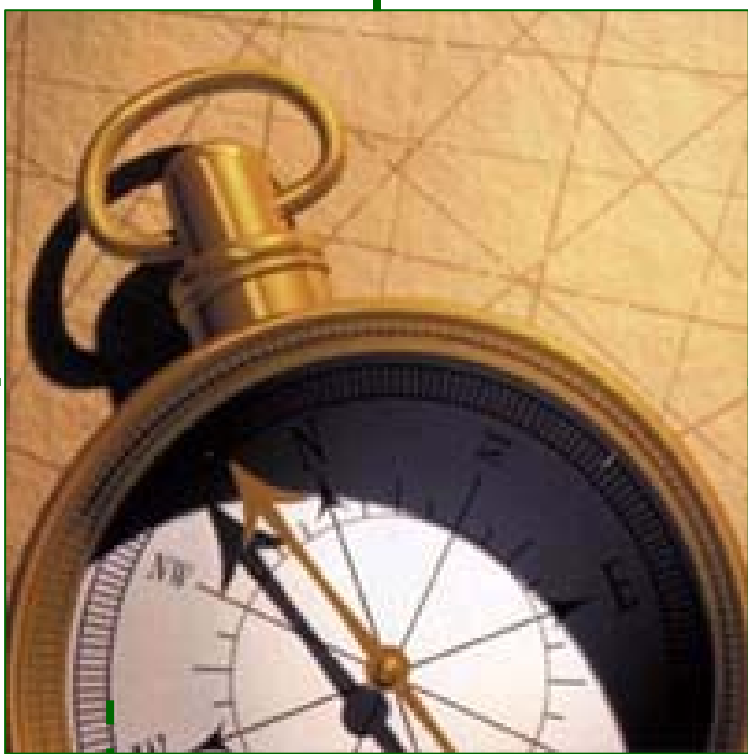
-
-
-

3.

-
-
-



La mia meta





Le caratteristiche del lavoro

**Pensando al lavoro che vorresti fare ...
... quali caratteristiche dovrebbe avere?**

Metti una crocetta su ogni caratteristica che ritieni importante per il lavoro che desideri svolgere.

- _A stare a contatto con il pubblico
- _A incontrare ogni giorno nuove persone
- _A lavorare con un gruppo di colleghi
- _A fare parte di un team unito
- _A essere di aiuto agli altri
- _A favorire lo sviluppo della collettività
- _B essere di successo / fare carriera
- _B ottenere il riconoscimento degli altri
- _B dirigere altre persone
- _B decidere per un gruppo di lavoro
- _B influenzare gli eventi dell'azienda
- _B decidere in piena autonomia
- _C avere la possibilità di imparare cose nuove
- _C aumentare le mie competenze
- _C avere prospettive di sviluppo professionale
- _C portare avanti progetti / idee interessanti
- _C realizzare cose di qualità
- _C garantire il buon livello dei risultati
- _D fare ogni giorno cose diverse
- _D poter cambiare luogo di lavoro, spostarsi
- _D usare il corpo, muoversi
- _D svolgere attività da definire di volta in volta
- _D avere orari di lavoro che possono cambiare nel tempo
- _D poter gestire flessibilmente gli orari di lavoro
- _E garantire personalmente dei risultati del proprio lavoro
- _E decidere, nell'ambito delle proprie competenze, cosa e come farlo
- _E sentirsi responsabili per quello che si fa
- _E definire da solo tempi e modi del proprio lavoro
- _E avere impegni / scadenze da rispettare
- _E esprimere scelte ed opzioni rispetto alle cose da fare





Le caratteristiche del lavoro

Le caratteristiche sopra elencate sono raggruppate in cinque aree, contrassegnate ciascuna da una lettera (A, B, C, D, E) accanto al quadratino.

Per ciascuna area, calcola il punteggio ottenuto facendo la somma (da 0 ad un massimo di 6) di tutte le risposte che hai segnato con una crocetta.

_A Area A: motivazione alle relazioni

①	②	③	④	⑤	⑥
---	---	---	---	---	---

Quest'area ha esplorato la tua motivazione alle relazioni. Se hai ottenuto un punteggio alto in quest'area probabilmente per te è importante trovare nel lavoro un clima accogliente e relazioni positive. E' possibile che tu possa realizzarti professionalmente nell'ambito di mestieri che prevedono il contatto con il pubblico, la relazione con un gruppo di lavoro, un clima nell'azienda di tipo amichevole.

_B Area B: motivazione al successo

①	②	③	④	⑤	⑥
---	---	---	---	---	---

Quest'area ha esplorato la tua motivazione al successo. Se hai ottenuto un punteggio alto in quest'area probabilmente per te il lavoro può essere un modo per affermare il tuo ruolo nella società. E' possibile che tu possa realizzarti professionalmente nell'ambito di organizzazioni che offrono possibilità di carriera o rivestendo ruoli con ampi margini di decisionalità.

_C Area C: motivazione alla realizzazione

①	②	③	④	⑤	⑥
---	---	---	---	---	---

Quest'area ha esplorato la tua motivazione realizzativa. Se hai ottenuto un punteggio alto in quest'area probabilmente per te il lavoro può essere uno strumento per arricchirsi come persona. E' possibile che tu possa realizzarti lavorativamente nell'ambito di professioni che consentono di fare cose nuove per aumentare le proprie conoscenze, che presentano margini di autonomia, che permettono di influire sulla qualità dei prodotti/servizi realizzati.





Le caratteristiche del lavoro

_D Area D: orientamento al dinamismo

①	②	③	④	⑤	⑥
---	---	---	---	---	---

Quest'area ha esplorato il tuo orientamento al dinamismo. Se hai ottenuto un punteggio alto in quest'area probabilmente per te è importante che il lavoro presenti caratteristiche di flessibilità e mutevolezza. E' possibile che tu possa realizzarti lavorativamente nell'ambito di mestieri che consentono di utilizzare dinamicamente mente e corpo, di sentirsi attivi, (piuttosto che mestieri abitudinari).

_E Area E: orientamento alla responsabilità

①	②	③	④	⑤	⑥
---	---	---	---	---	---

Quest'area ha esplorato il tuo orientamento alla responsabilità. Se hai ottenuto un punteggio alto in quest'area probabilmente per te è importante svolgere un mestiere che ti consenta di avere piena responsabilità del tuo operato e di sentirti garante dei risultati che ottieni.





Le caratteristiche del lavoro

Pensando al lavoro che vorresti fare
... cosa saresti disposto a fare?

	si	no	si, a condizione che (specificare)
Seguire una formazione			
Lavorare da solo			
Essere autonomo sul lavoro			
Ricevere istruzioni precise			
Imparare nuove tecniche			
Lavorare all'esterno			
Lavorare di notte			
Lavorare a turni			
Lavorare i fine settimana			
Fare degli orari flessibili			
Lavorare part-time			
Accettare inizialmente un basso compenso, sapendo che poi potrà aumentare			
Essere ricompensato a percentuale			
Viaggiare / spostarmi			
Trascorrere dei periodi lontano da casa			
Altro: (specificare)			
Altro: (specificare)			
Altro: (specificare)			
Altro: (specificare)			





I tre mestieri

Pensando complessivamente ai tuoi desideri e alle caratteristiche che il tuo futuro lavoro dovrebbe o non dovrebbe avere, quali mestieri ritieni che siano più vicini a queste aspettative?

Indica i tre mestieri che in un prossimo futuro ti piacerebbe svolgere:

Mestiere A

.....

Mestiere B

.....

Mestiere C

.....





Il mio obiettivo lavorativo

Prendendo in considerazione i tre mestieri che hai prescelto, prova a valutarli sulla base della loro **importanza** (che "valore" gli attribuisco?), **desiderabilità** (quanto mi piacerebbe svolgere questo lavoro?) e **perseguibilità** (quanto ritengo che sia realisticamente realizzabile?).

Per ciascuno dei tre mestieri barra con una crocetta la valutazione che ti sembra più adeguata, dove: P= poco, A= abbastanza, M= molto.

	importanza	desiderabilità	perseguibilità
Mestiere A	P A M	P A M	P A M
Mestiere B	P A M	P A M	P A M
Mestiere C	P A M	P A M	P A M

Facendo una valutazione complessiva, quale dei tre mestieri metteresti al primo posto?

il lavoro che vorrei fare è:

①

.....





Le competenze

Leggi con attenzione la lista seguente, su cui sono indicate alcune importanti competenze che "attraversano" diverse professioni, che cioè sono utili per svolgere professioni diverse. Ad esempio la competenza dell' "organizzare" può essere rilevante per il mestiere della casalinga, del ristoratore, della segretaria, ecc.

Ogni competenza è descritta da alcune azioni che la caratterizzano

<p>DECIDERE Fermare Scegliere Concludere Determinare Eliminare Fissare Giudicare Optare Regolare Risolvere ...</p>	<p>GESTIRE Acquistare Ammortizzare Risanare Contabilizzare Consolidare Economizzare Arricchire Equilibrare Guadagnare Investire Ottimizzare Fare un budget ...</p>	<p>DIRIGERE Animare Comandare Condurre Affidare Definire Delegare Governare Guidare Ispirare Istituire Pilotare Presidiare ...</p>	<p>AMMINISTRARE Classificare Contare Registrare Stabilire Gestire Inventariare Censire ...</p>	<p>PRODURRE Applicare Effettuare Eseguire Fare Realizzare ...</p>
<p>ORGANIZZARE Anticipare Arredare Coordinare Distribuire Stabilire Pianificare Preparare Prevedere Programmare Ripartire Strutturare </p>	<p>COMUNICARE Dialogare Discutere Scambiare Ascoltare Esprimere Informare Intervistare Negoziare Redigere Trasmettere </p>	<p>SVILUPPARE Accrescere Migliorare Aumentare Commercializzare Conquistare Allargare Impiantare Lanciare Progredire Promuovere </p>	<p>CERCARE Analizzare Calcolare Consultare Indagare Studiare Esaminare Sperimentare Osservare Prospettare Ricercare </p>	<p>FORMARE Animare Insegnare Condurre Sviluppare Educare Allenare Istruire Sensibilizzare Trasformare </p>
<p>CONTROLLARE Apprezzare Indagare Valutare Esaminare Sperimentare Misurare Dimostrare Sorvegliare Testare Verificare </p>	<p>CREARE Adattare Migliorare Concepire Costruire Scoprire Elaborare Immaginare Innovare Inventare Rinnovare Trasformare Trovare ...</p>	<p>NEGOZIARE Comprare Arbitrare Argomentare Concludere Consultare Convincere Dimostrare Discutere Influenzare Persuadere Proporre Selezionare ...</p>	<p>CONSIGLIARE Aiutare Chiarificare Comprendere Diagnosticare Ascoltare Guidare Incitare Orientare Proporre Raccomandare </p>	<p>PERSUADERE Convincere Influenzare Incidere Influire Definire Volere ...</p>





Le competenze

Pensando al mestiere prescelto, prova a definire le competenze che lo caratterizzano, valutando il loro grado di importanza.

Hai a disposizione un "capitale" di 10 stelle. Pensando al lavoro che vorresti svolgere, ripartisci questo capitale tra le diverse competenze, assegnando le stelle in base a quanto le competenze sono importanti per il tuo futuro lavoro.

- ★ ★ ★ = competenza estremamente importante
- ★ ★ = competenza molto importante
- ★ = competenza abbastanza importante
- (nessuna stella) = competenza di nessuna importanza

Il mio "capitale":

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

IL LAVORO CHE VORREI FARE È:

.....

DECIDERE		☆ ☆ ☆	
GESTIRE		☆ ☆ ☆	
DIRIGERE		☆ ☆ ☆	
AMMINISTRARE		☆ ☆ ☆	
PRODURRE		☆ ☆ ☆	
ORGANIZZARE		☆ ☆ ☆	
COMUNICARE		☆ ☆ ☆	
SVILUPPARE		☆ ☆ ☆	
CFRCARF		☆ ☆ ☆	
FORMARE		☆ ☆ ☆	
CONTROLLARE		☆ ☆ ☆	
CREARE		☆ ☆ ☆	
NEGOZIARE		☆ ☆ ☆	
CONSIGLIARE		☆ ☆ ☆	
PERSUADERE		☆ ☆ ☆	



Le competenze



Quali sono le tre competenze più importanti che hai individuato?

1.
2.
3.

Pensa ora a te stesso. Quanto ritieni di possedere queste competenze o di poterle sviluppare in un prossimo futuro? Come potresti svilupparle?





La mia storia lavorativa

Considera ora le tre esperienze che consideri più importanti. Per ciascuna di esse prova a definire il tipo di competenze messe in gioco, seguendo le indicazioni delle tabelle che seguono.

Esperienza lavorativa 1

.....

Cosa dovevo fare concretamente?	
Quali tecnologie / macchine /strumenti utilizzavo?	
Quali caratteristiche personali ho messo in gioco?	
Cosa ho imparato da questa esperienza?	
Come / perché si è conclusa?	



La mia storia lavorativa



Esperienza lavorativa 2

.....

Cosa dovevo fare concretamente?	
Quali tecnologie / macchine /strumenti utilizzavo?	
Quali caratteristiche personali ho messo in gioco?	
Cosa ho imparato da questa esperienza?	
Come / perché si è conclusa?	





La mia storia lavorativa

Esperienza lavorativa 3

.....

Cosa dovevo fare concretamente?	
Quali tecnologie / macchine /strumenti utilizzavo?	
Quali caratteristiche personali ho messo in gioco?	
Cosa ho imparato da questa esperienza?	
Come / perché si è conclusa?	









Ciò che so

Pensando a tutte le esperienze professionali che hai svolto, individua:

- ✓ **ciò che so:** le mie *conoscenze specialistiche* (es. come funziona un motore, ...) e *generali* (es. lingue, normative, ecc.) che ho acquisito attraverso gli studi o le esperienze personali e lavorative;
- ✓ **ciò che so fare:** le mie *abilità* e le *competenze tecniche* che ho acquisito attraverso la formazione o le esperienze personali e lavorative;
- ✓ **come sono:** le mie *caratteristiche personali* e *competenze nel gestire le relazioni* che ho acquisito attraverso la formazione o le esperienze personali e lavorative;
- ✓ **le mie risorse:** tutto ciò che può essermi utile per trovare o avviare un nuovo lavoro (tempo, persone che conosco, tradizioni familiari, strutture e locali, strumenti e attrezzature tecniche, ...).

 CIÒ CHE SO	 CIÒ CHE SO FARE	 COME SONO	 LE MIE RISORSE





Ciò che so

Utilizzando tutte le informazioni che hai raccolto sino ad ora prova a definire cosa puoi o devi **SVILUPPARE** ed **ACQUISIRE** per realizzare il tuo progetto.

PER REALIZZARE IL PROGETTO POSSO:

SVILUPPARE
(ho solo in parte e devo migliorare)

SVILUPPARE (ho solo in parte e devo migliorare)

ACQUISIRE
(non ho e devo apprendere)

ACQUISIRE (non ho e devo apprendere)





Il mio progetto professionale

Pensando all'obiettivo professionale che hai definito, quali sono le tappe principali del percorso?

Il lavoro che vorrei fare è:

.....



Il mio progetto professionale



Prova ora a costruire un progetto vero e proprio. Per ciascuna tappa definisci quali sono le AZIONI importanti da realizzare, quali TEMPI sono necessari per ciascuna azione, quali sono i VINCOLI e le RISORSE a disposizione, ed infine le eventuali ANNOTAZIONI personali.

il lavoro che vorrei fare è:

LE TAPPE	LE AZIONI	Anno 200_			Anno 200_									LE RISORSE, I VINCOLI, LE ANNOTAZIONI
° tappa	✓													
	✓													
	✓													
	✓													



Appunti di viaggio...



