



## SCHEDA – LE COMPETENZE TRASVERSALI

<b>NOME</b>		<b>COGNOME</b>		<b>DATA</b>	___/___/_____
-------------	--	----------------	--	-------------	---------------

Le Competenze Trasversali fanno riferimento ad abilità di carattere generale, a largo spettro, relative ai processi di pensiero, alle modalità di comportamento nei contesti sociali e lavorativi, alle strategie di apprendimento e di auto-modifica del proprio comportamento.

Quanto spesso hai avuto modo di sperimentare o rafforzare queste competenze durante l'esperienza fatta? Nella colonna "Note" segnati degli esempi di episodi critici o particolarmente significativi che ti sono accaduti, in modo da poterti confrontare con gli altri.

Competenze trasversali	Mai	A volte	Spesso	Sempre	NOTE
Autonomia	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Flessibilità / Adattabilità	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Tolleranza allo Stress	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Pianificare ed organizzare	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Precisione / Attenzione ai dettagli	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Apprendere in maniera continuativa	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Conseguire obiettivi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Gestire le informazioni	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Essere intraprendente / Avere spirito d'iniziativa	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Comunicare efficacemente	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Problem Solving	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Lavorare in gruppo	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	

Complessivamente, quanto ritieni sia stata utile questa esperienza?	Per niente utile			Molto utile
	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

Quale aspetto, in particolare, ti è rimasto impresso?

Che cosa hai imparato, o capito meglio, su te stesso?

### COMPETENZE TRASVERSALI: definizioni

- **Autonomia.** Capacità di svolgere i compiti assegnati senza il bisogno di una costante supervisione facendo ricorso alle proprie risorse.
- **Flessibilità/Adattabilità.** Sapersi adattare a contesti lavorativi mutevoli, essere aperti alle novità e disponibili a collaborare con persone con punti di vista anche diversi dal proprio.
- **Tolleranza allo stress.** Capacità di reagire positivamente alla pressione lavorativa mantenendo il controllo, rimanendo focalizzati sulle priorità e di non trasferire su altri le proprie eventuali tensioni.
- **Pianificare ed organizzare.** Capacità di realizzare idee, identificando obiettivi e priorità e, tenendo conto del tempo a disposizione, pianificarne il processo, organizzandone le risorse.
- **Precisione/Attenzione ai dettagli.** È l'attitudine ad essere accurati, diligenti ed attenti a ciò che si fa, curandone i particolari ed i dettagli verso il risultato finale.
- **Apprendere in maniera continuativa.** È la capacità di riconoscere le proprie lacune ed aree di miglioramento, attivandosi per acquisire e migliorare sempre più le proprie conoscenze e competenze.
- **Conseguire obiettivi.** È l'impegno, la capacità, la determinazione che si mette nel conseguire gli obiettivi assegnati e, se possibile, superarli.
- **Gestire le informazioni.** Abilità nell'acquisire, organizzare e riformulare efficacemente dati e conoscenze provenienti da fonti diverse, verso un obiettivo definito.
- **Essere intraprendente/Spirito d'iniziativa.** Capacità di sviluppare idee e saperle organizzare in progetti per i quali si persegue la realizzazione, correndo anche rischi per riuscirci.
- **Comunicare efficacemente.** Capacità di trasmettere e condividere in modo chiaro e sintetico idee ed informazioni con tutti i propri interlocutori, di ascoltarli e di confrontarsi con loro efficacemente.
- **Problem Solving.** È un approccio al lavoro che, identificandone le priorità e le criticità, permette di individuare le possibili migliori soluzioni ai problemi.

- **Lavorare in gruppo.** Disponibilità a lavorare e collaborare con gli altri, avendo il desiderio di costruire relazioni positive tese al raggiungimento del compito assegnato.

## CREDITI

**Realizzazione** Progetto Servizi per le transizioni, Area Nuove Competenze per le Transizioni, Sviluppo Lavoro Italia nell'ambito del Programma Nazionale Giovani, Donne e Lavoro FSE+ 2021-2027.

**Diritti** Sviluppo Lavoro Italia S.p.A.

**Contenuti a cura di** Progetto Servizi per le transizioni, Area Nuove Competenze per le Transizioni, Sviluppo Lavoro Italia nell'ambito del Programma Nazionale Giovani, Donne e Lavoro FSE+ 2021-2027.

**Licenza** Creative Commons - CC BY-NC-ND 4.0

**Aggiornamento** Ottobre 2024

