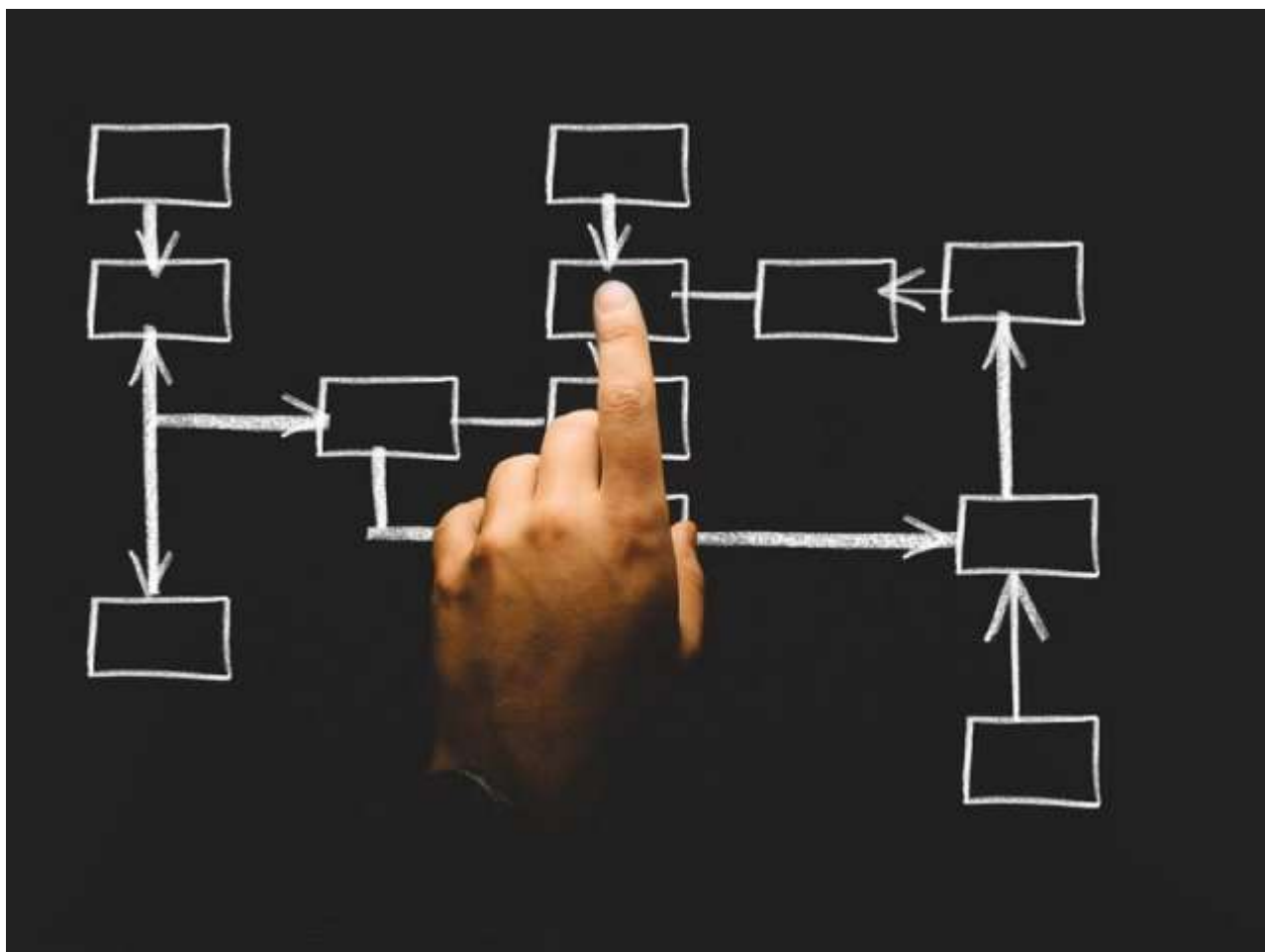


# MODELLO DI ORIENTAMENTO ALLE TRANSIZIONI



**ESERCITAZIONE: SCHEDE 1-5**

## SCHEDA 1 – TUTTE LE COSE CHE FACCIO

NOME		COGNOME		DATA	___/___/___
------	--	---------	--	------	-------------

Nella colonna “COSA”, stendi una lista più completa possibile di **tutte le attività che fai al di fuori della scuola** (tempo libero, famiglia, sport, volontariato etc.). Cerca di essere preciso e di non tralasciare alcuna attività, anche apparentemente semplice. Valuta poi, su una scala da 1 (“Poco”) a 3 (“Molto”):

- quanto ti piacciono queste cose
- quanto sai farle bene in questo momento
- quanto vorresti migliorare, nella loro conoscenza o pratica.

COSA	QUANTO MI PIACE			QUANTO SO FARLO			QUANTO VORREI MIGLIORARE		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3



## SCHEMA 2 – MAPPA DI DESCRIZIONE DI SÉ

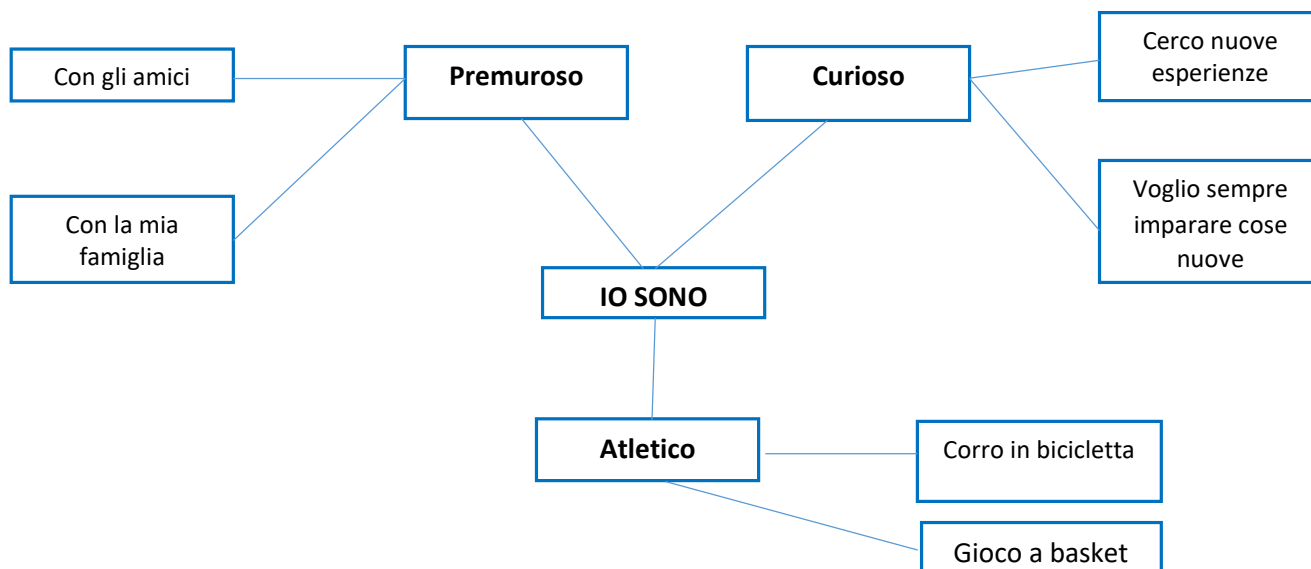
Le mappe sono rappresentazioni grafiche che ci aiutano a vedere meglio i rapporti tra varie caratteristiche di una data realtà. Sono stratagemmi per organizzare le nostre conoscenze, per esserne più consapevoli e facilitare la nostra comunicazione con gli altri. Prova a fare una mappa di te stesso.

Elenca dieci vocaboli (aggettivi) che ritieni essere i più adatti per descriverti.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Utilizzando questi vocaboli come punti di riferimento, prova a disegnare una mappa che illustri i tuoi elementi caratteristici, segnalando eventuali collegamenti tra loro o ulteriori aspetti che spieghino o precisino una certa caratteristica.

### ESEMPIO





### SCHEDA 3 - LE CARATTERISTICHE DEL LAVORO CHE VORREI

Segna con una crocetta tutte le caratteristiche che ritieni importanti per il lavoro che vorresti fare.

- <sub>A</sub> Stare a contatto con il pubblico
- <sub>A</sub> Incontrare ogni giorno nuove persone
- <sub>A</sub> Lavorare con un gruppo di colleghi
- <sub>A</sub> Fare parte di un team unito
- <sub>A</sub> Essere di aiuto agli altri
- <sub>A</sub> Favorire lo sviluppo della collettività
- <sub>B</sub> Essere di successo / fare carriera
- <sub>B</sub> Ottenere il riconoscimento degli altri
- <sub>B</sub> Dirigere altre persone
- <sub>B</sub> Decidere per un gruppo di lavoro
- <sub>B</sub> Influenzare gli eventi dell'azienda
- <sub>B</sub> Decidere in piena autonomia
- <sub>C</sub> Avere la possibilità di imparare cose nuove
- <sub>C</sub> Aumentare le proprie competenze
- <sub>C</sub> Avere prospettive di sviluppo professionale
- <sub>C</sub> Portare avanti progetti / idee interessanti
- <sub>C</sub> Realizzare cose di qualità
- <sub>C</sub> Garantire il buon livello dei risultati
- <sub>D</sub> Fare ogni giorno cose diverse
- <sub>D</sub> Poter cambiare luogo di lavoro, spostarsi
- <sub>D</sub> Fare attività sportiva
- <sub>D</sub> Svolgere attività da definire di volta in volta
- <sub>D</sub> Avere orari di lavoro che possono cambiare nel tempo
- <sub>D</sub> Poter gestire flessibilmente gli orari di lavoro
- <sub>E</sub> Garantire personalmente dei risultati del proprio lavoro
- <sub>E</sub> Decidere, nell'ambito delle proprie competenze, cosa fare e come farlo
- <sub>E</sub> Sentirsi responsabili per quello che si fa
- <sub>E</sub> Definire da soli tempi e modi del proprio lavoro
- <sub>E</sub> Avere impegni e scadenze da rispettare
- <sub>E</sub> Esprimere scelte e opzioni rispetto alle cose da fare

Come avrai notato, ciascuna caratteristica elencata fa riferimento ad un'Area, contrassegnata da una lettera (A, B, C, D, E) posta accanto al quadratino. Sulla tabella seguente, segna quante opzioni hai scelto per ciascuna Area.

<input type="checkbox"/> <sub>A</sub> Area A	1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> <sub>B</sub> Area B	1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> <sub>C</sub> Area C	1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> <sub>D</sub> Area D	1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> <sub>E</sub> Area E	1	2	3	4	5	6

Le cinque Aree sintetizzano le caratteristiche che, in questo momento della tua vita, ritieni essere più importanti per te. Leggi la loro descrizione, partendo da quella col punteggio più alto, e poi confrontati con il conduttore e i tuoi compagni su quanto emerso.

<b>Area A: motivazione alle RELAZIONI</b>
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. È 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</b>
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. È possibile che tu possa realizzarti professionalmente nell'ambito di organizzazioni che offrono possibilità di carriera o rivestendo ruoli con ampi margini di decisionalità.
<b>Area C: motivazione alla REALIZZAZIONE</b>
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. È 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.
<b>Area D: orientamento al DINAMISMO</b>
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. È 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).
<b>Area E: orientamento alla RESPONSABILITÀ</b>

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.



## SCHEDA 4 – COSA VOGLIO FARE? AREE DI INTERESSE

Seleziona dall'elenco le cinque aree di tuo maggiore interesse lavorativo, ed ordinali per importanza - da 1 (massimo interesse) a 5. Sottolinea, se sono presenti nella descrizione, le professioni che ti piacerebbe svolgere.

ORDINE	AREE DI INTERESSE E RELATIVI LAVORI / PROFESSIONI
	<b>ARTI VISIVE E APPLICATE:</b> Pittore, Scultore, Restauratore artistico, Storico dell'arte, Fotografo, Cartoonist, Designer, Grafico, Architetto, Arredatore, ecc.
	<b>CURA, ASSISTENZA, EDUCAZIONE:</b> Medico, Dentista, Infermiere, Terapista riabilitativo, Psicologo, Assistente sociale, Educatore, Assistente domiciliare, Insegnante, Insegnante di Sostegno, Maestro, Formatore, Orientatore, ecc.
	<b>DANZA, MUSICA, RECITAZIONE:</b> Ballerino, Coreografo, Cantante, Strumentista, Compositore, Attore, Regista, Mimo, Deejay, Presentatore, ecc.
	<b>AREA CULTURALE:</b> Giornalista, Scrittore, Traduttore, Critico letterario, Archivist, Bibliotecario, Sceneggiatore, Copywriter, Addetto stampa, Redattore editoriale, Storico, Sociologo, Archeologo, Organizzatore di eventi culturali, ecc.
	<b>SERVIZI ALLA PERSONA:</b> Estetista, Commesso, Interprete, Guida turistica, Receptionist, Sportellista, Barista, Hostess, Animatore villaggi turistici, Allenatore, Istruttore, Addetto agenzia viaggio, Organizzatore congressuale, ecc.
	<b>ATTIVITÀ PRATICHE:</b> Operaio, Agricoltore, Giardiniere, Autista, Atleta professionista, Fornaio, Pasticcere, Addetto cucina, Banconista, ecc.
	<b>LAVORI D'UFFICIO:</b> Segretario, Impiegato, Contabile, Addetto paghe, Addetto al controllo di gestione, Tecnico di amministrazione finanziaria, ecc.
	<b>ATTIVITÀ DI VENDITA:</b> Rappresentante, Promotore finanziario o assicurativo, Grossista, Titolare di negozio, Agente immobiliare, Promotore di pacchetti turistici, ecc.
	<b>TECNICO/SCIENTIFICA:</b> Ingegnere, Architetto, Geometra, Perito, Idraulico, Eletttricista, Tecnico del suono, Autoriparatore, Tipografo, Tecnico controllo qualità, Pilota aeroplani, Disegnatore CAD, Programmatore, Analista di sistema, EDP Manager, Tecnico per la Sicurezza dei luoghi di lavoro, ecc.
	<b>SCIENZE MATEMATICHE, FISICHE E NATURALI:</b> Matematico, Fisico, Chimico, Biologo, Agronomo, Esperto Agricoltura Biologica, Zoologo, Zootecnico, Tecnico di laboratorio, Tecnico disinquinamento ambientale, Restauratore di giardini e parchi storici, ecc.
	<b>DIRITTO E TUTELA PERSONE O PROPRIETÀ:</b> Giudice, Avvocato, Notaio, Poliziotto, Vigile del fuoco, Membro Forze Armate, Vigile Urbano, Guardia Giurata, Amministratore di condomini, ecc.
	<b>ALTRO:</b>

## SCHEDA 5 – SVILUPPI FUTURI

*Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.*

(Seneca)

Perché è importante avere un obiettivo professionale? Perché dire cerco un lavoro senza un obiettivo è come dire parto senza una meta. Puoi decidere di partire senza sapere dove andare, ma devi essere consapevole dei rischi che corri:

- ✓ rischi di vagare, perdendo tempo ed energia: avere una meta chiara ti permette di programmare il tuo viaggio;
- ✓ rischi di non aver portato con te l'abbigliamento e gli accessori giusti, ma anche di non scegliere il mezzo di trasporto giusto: sapere dove sei diretto ti permette di scegliere il mezzo più adatto per raggiungere la tua meta;
- ✓ e dopo tanto vagare alla fine un luogo dove fermarti lo trovi, certo ... ma il rischio è che non sia il posto giusto per te: magari arrivi in montagna e a te non piace il freddo! Quanto puoi resistere in un posto che non ti piace?

Fonte: <https://www.cambioverso.it>

Quindi, a meno che tu non abbia intenzione di vagare senza una meta, ma in questo caso sarebbe comunque una scelta consapevole, prova a formulare delle ipotesi su quello che potrebbe essere la tua professione ideale e i passi da compiere per realizzarla. Questa scheda ti aiuterà a fare chiarezza. Buon lavoro.

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

1) Scrivi il nome del tuo lavoro ideale o il settore che ti interessa di più

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

2) Quali sono, secondo te, i percorsi di studio (Università, ITS etc.) o le altre esperienze di lavoro e studio (Apprendistato, tirocinio etc.) che possono aiutarti a farti fare il tuo "lavoro ideale"? Scrivi tutte le opzioni che ti vengono in mente

---

---

---

---

---

---

---

---

3) I percorsi di studio (Università, ITS etc.) o le altre esperienze di lavoro e studio (Apprendistato, tirocinio etc.) che hai indicato ti potrebbero piacere perché...

---

---

---

---

---

---

---

---

4) Ti sei già informata/o sui i percorsi di studio (Università, ITS etc.) o le altre esperienze di lavoro e studio (Apprendistato, tirocinio etc.) che hai indicato? Se sì, cosa hai scoperto?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ora prova a fare un bilancio delle tue caratteristiche personali:

- Che qualità, interessi, passioni, attitudini ti riconosci?
- Per quali materie ti senti portato?
- Quali sono gli argomenti che ti piacciono e che ti piacerebbe approfondire?

5) Elenca quelli che pensi siano i tuoi PUNTI DI FORZA e le caratteristiche personali che pensi ti possano aiutare per affrontare le scelte indicate nel riquadro n. 2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6) Quali sono secondo te, invece, i tuoi PUNTI DA MIGLIORARE, gli aspetti su cui devi lavorare per affrontare al meglio le scelte indicate nel riquadro n. 2?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7) Rileggi i punti da migliorare che hai indicato e prova a scrivere che cosa puoi concretamente fare per affrontarli e superarli

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 8) Quali sono secondo te le **CONOSCENZE** (cosa devo sapere), le **COMPETENZE** (cosa devo saper fare), le **CARATTERISTICHE PERSONALI** che devi acquisire e/o sviluppare in futuro, e gli **SBOCCHI PROFESSIONALI**? Per dettagliare con più precisione i 3 ambiti sottoelencati puoi aiutarti navigando sul sito [https://atlantelavoro.inapp.org/atlante\\_lavoro.php](https://atlantelavoro.inapp.org/atlante_lavoro.php)

<b>CONOSCENZE</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>COMPETENZE</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>CARATTERISTICHE PERSONALI</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>SBOCCHI PROFESSIONALI</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## 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