



# PERCORSO DI AUTOVALUTAZIONE

- 1** IL SOGNO
- 2** LE CAPACITA'
- 3** IL TIPO DI LAVORO
- 4** I SETTORI DI INTERESSE
- 5** L'AMBIENTE
- 6** SINTESI DELL'AUTOVALUTAZIONE
- 7** SCHEDE FINALE

## **1** IL SOGNO

Il sogno serve a farti uscire dallo schema delle possibilità concrete che continuiamo a ritenere le uniche che il lavoro potrebbe offrirci.

Sognare serve ad ampliare la gamma delle mete possibili.

L'esercizio che segue ti porta a chiederti quanto il tuo sogno è veramente realizzabile e quanto, invece, lo consideri tale solo perchè non hai mai pensato che ciò che davvero ti piace possa essere conciliato con il lavoro.

Fai un piccolo esperimento con te stesso:

dai al tuo cervello l'opportunità di pensare al tuo sogno come a qualcosa di concreto e possibile e stai a vedere cosa succede!

**Esegui l'esercizio che segue  
e scrivi il tuo sogno  
sullo spazio dedicato nella scheda finale!!!!**

## IL SOGNO

### 1. Chiudi gli occhi, rilassati e concentrati. Poi, rispondi alla seguente domanda.

**Se avessi 500 MILIARDI a tua disposizione, che cosa faresti nella vita?** Premettiamo che non vale rispondere cose come: compro case, macchine, oggetti.... Quello che interessa é capire come occuperesti la tua giornata, a quali attività ti dedicheresti, quali iniziative avvieresti, ecc. Non come sperpereresti il denaro. E ora scrivilo qui di seguito.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Ora completa, di getto, questa frase:

**Se** (fossi, avessi, potessi .....)

**allora** .....

### 3. Rifletti e prova a domandarti:

**Sono davvero sogni irrealizzabili quelli che hai appena descritto?**

*Prova a pensare: per renderli concreti, che cosa ti servirebbe:*

- Soldi? .....Quanti?
- Tempo?...Quanto?
- Voglia di renderlo concreto?...Quanta?

### 4. E ora cerca di capire quale potrebbe essere un progetto realizzabile che ha le caratteristiche del tuo sogno.

**1°Esempio** : il sogno é aprire un'azienda agrituristica in campagna.

La realizzazione parziale o un punto di partenza per questo sogno potrebbe essere: cercare un'azienda agrituristica che soddisfi i propri desideri e proporsi per collaborare come gestore delle attività ricreative o nella promozione o in quant'altro corrisponda maggiormente alle proprie ambizioni.

**2°Esempio** : il sogno é aprire un albergo in riviera.

La realizzazione iniziale di questo sogno potrebbe essere il trasferimento delle capacità e delle esperienze finora acquisite in altri campi in questo specifico settore e proporsi. Oppure gestire per conto di altri una piccola pensione o un alberghetto in una località piacevole della riviera ....



## 2 LE CAPACITA'

*“Se facessimo tutto ciò che siamo capaci di fare,  
rimarremmo letteralmente sbalorditi”*

*Thomas A. EDISON*

L'esercizio prevede:

**2.1 Introduzione** al concetto di capacità e di come le possiamo individuare.

**2.2 Esercitazione** delle realizzazioni.

**2.3 Individuazione**, attraverso le realizzazioni, delle vostre **capacità prevalenti** che andranno a indicarvi i **3 tipi principali di lavoro** verso i quali potete indirizzarvi. I tipi principali di lavoro saranno incrociati con i vostri settori d'interesse, per formare, insieme all'ambiente di lavoro, ai valori e alle motivazioni, i vostri **obiettivi professionali** da riportare sulla Scheda Finale, e sui quali continuerete a lavorare in seguito con la ricerca di informazioni.

**2.4 Capacità** legate al **sapere**.

**2.5 Conclusioni**

## 2.1 Introduzione

Le capacità sono i “mattoni” che costituiscono ogni singola attività lavorativa.

Ci sono 3 tipi diversi di “doti” o capacità, alcune tra queste sono innate o sviluppate nei primi anni dell’infanzia, altre sono acquisite ad ogni età.

Le principali capacità si imparano “vivendo”.

Le persone mostrano e usano molte capacità, senza rendersi assolutamente conto di esserne dotati (scopo dell’autovalutazione è di rendersene conto).

Gran parte delle capacità di base possono essere usate in più campi o lavori.

Una buona autovalutazione, arriva a tirar fuori da 500 a 700 capacità, e il numero di capacità utili per il lavoro è molto alto, sia che si abbiano 16 anni, sia che se ne abbiano 60.

### 2.1.1. Tipi di capacità che possediamo

Le capacità possono essere divise in 3 famiglie:

**1° tipo**    Capacità di self management, ovvero legate al **Saper essere**

**2° tipo**    Capacità funzionali e trasferibili, ovvero legate al **Saper fare**

**3° tipo**    Capacità legate al contenuto dell’attività, ovvero legate al **Sapere**

#### **1° tipo    *Il saper essere***

Il saper essere è quello che usiamo di noi stessi quando entriamo in relazione con gli altri e noi stessi. Qualcuno lo chiama anche “carattere” o “personalità”, ovvero “sono fatto/a così”, ma in realtà sono delle capacità.

Sono le capacità che apprendiamo nei primi anni di vita e che sono la base della nostra personalità. Essendo state apprese in tempi così lontani, e in condizioni di grande influenzabilità, sono le capacità per le quali bisogna lavorare di più per ottenere dei cambiamenti o dei miglioramenti.

## ECCO UNA LISTA DI CAPACITA' LEGATE AL SAPER ESSERE

*Non esiste una lista ufficiale del saper essere, in quanto le capacità personali possono essere chiamate in moltissimi modi (pensiamo ad esempio a quanti modi abbiamo per definire "iniziativa"). Per le esercitazioni forniamo la lista che segue; dai una occhiata, per sapere di cosa stiamo parlando, la utilizzeremo nella ESERCITAZIONE SULLE REALIZZAZIONI.*

### IL SAPER ESSERE E'...

<b>IO SONO</b>	diligente	originale, singolare
abile	dinamico	ottimista
accurato	diplomatico	pacato
acuto	discreto	parsimonioso
adattabile	disponibile	paziente
affidabile	dominatore	perseverante
aggressivo	efficiente	portato al risultato
analitico	energico	pratico
ambizioso	entusiasta	prepotente
aperto alle opportunità	esigente	programmato
aperto di vedute	estroverso	proiettato in avanti
astuto/attento	fantasioso	protettivo
attivatore	fidato	prudente
autoritario	fiducioso in me stesso	puntuale
avveduto	fiducioso negli altri	rapido
avventato	fiero, orgoglioso	rassicurante
avventuroso	flessibile	razionale
calcolatore	forte	realista
calmo	freddo, dotato di self-control	responsabile
caparbio, tenace, risoluto	furbo/generoso	responsabilizzante
carismatico	gioioso	ricoscente
cauto	gratificante	riflessivo
che apprezza	impulsivo	rigoroso
coerente	indipendente	riservato
coinvolgente	individualista	sensibile
collaborativo	indulgente	sereno
comprensivo	ingegnoso	sicuro di sè
comunicativo	innovativo	simpatico
con tatto	intelligente	sincero
conciliante	intraprendente	sofisticato
concreto	introspettivo/irremovibile	sognatore
corretto	mediatore	sostenitore
coscienzioso	meticoloso	spregiudicato
creativo	metodico	stimolatore
crudo	obiettivo	tenace
curioso	oculato	umano
decisionista	opportunista	versatile
deciso		

**Capirai più avanti quali capacità possiedi attraverso l'analisi delle tue realizzazioni**

## ***2° tipo Il saper fare***

Il saper fare sono le **capacità trasferibili** individuate :

- usando le mani
- usando la vista e gli altri sensi
- usando la logica
- usando le istruzioni
- usando le parole.

Le capacità sono modi di funzionare del nostro cervello, per il quale non è importante il contesto in cui le capacità vengono applicate.

E' un errore dire "non posso fare quel lavoro perchè non l'ho mai fatto".

Tutti sappiamo fare molte cose, che abbiamo imparato nella vita di tutti i giorni, in casa, a scuola, con gli amici, per caso oppure nei lavori che abbiamo fatto fino ad oggi, e che possono essere messe a frutto in un altro lavoro.



## 2.2 Esercitazione sulle realizzazioni

Tutti possediamo molte capacità, ed in particolare un **saper essere** e un **saper fare** che possono essere trasferiti in molti lavori.

Come facciamo per “trovare” queste capacità dentro di noi per costruire il nostro obiettivo professionale?

Facciamo un'**autovalutazione** basata sulle **realizzazioni**. Il saper essere o fare si rilevano dal vissuto perciò l'**esercitazione sulle realizzazioni** che vi proponiamo si basa sul cercare un numero sufficiente di esempi di realizzazione dalla nostra vita: dei fatti in cui abbiamo fatto bene delle cose che ci sono anche piaciute, e da questi fatti possiamo estrarre le capacità che ci hanno permesso di compiere quelle attività.

### ***Fase 1 Elenco delle realizzazioni***

#### **ISTRUZIONI**

Nella scheda che segue segna circa 15 realizzazioni personali. Per il momento, definiscile solo con una frase, magari cominciando con “Quella volta che....”.

Non cercare quelli che comunemente le persone chiamano “successi” o “grandi realizzazioni”: ricordati semplicemente delle cose che **ti è piaciuto fare** e che **ti sono riuscite bene, in qualsiasi momento della tua vita**.

Attenzione a non definire realizzazioni delle cose che hai fatto, che in realtà sono poi difficili da descrivere perché contengono a loro volta altre realizzazioni. Ci spieghiamo subito: “quella volta che mi sono laureato” oppure “quella volta che ho avuto il mio primo lavoro” **non** sono realizzazioni, ma **insiemi di realizzazioni**.

Per laurearsi occorre:

- a) decidere su che materia scrivere la tesi
- b) parlare con il professore e farsi accettare la tesi
- c) ricercare i dati
- d) scrivere la tesi
- e) affrontare l'esame di laurea e la discussione della tesi.

**Tutte** queste possono essere realizzazioni.

Per aver trovato il primo lavoro, potreste aver fatto le azioni seguenti:

- a) avere messo la voce in giro,
- b) avere scritto una lettera di presentazione,
- c) aver telefonato per chiedere un appuntamento,
- d) essere andati al colloquio e aver impressionato favorevolmente il datore di lavoro,
- e) avere passato il periodo di prova per l'impegno dimostrato.

**Tutte** queste sono realizzazioni.

## ELENCO DELLE MIE REALIZZAZIONI

*vedi l'esempio della pagina seguente*

**Quella volta che .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **ELENCO DELLE MIE REALIZZAZIONI ( scheda esempio)**

### **Quella volta che....**

- avevo 9 anni e ho ricevuto il mio primo applauso alla recita
- quando sono riuscito a metter d'accordo cliente e fornitore su prezzi e prodotti
- sono arrivata seconda alla gara comunale di pattinaggio
- a 15 anni ho invitato Francesco a ballare visto che lui non si muoveva
- durante il secondo anno di superiori ho aiutato una mia compagna a non essere bocciata
- a 17 anni ho fatto sentire molto meglio una mia compagna che aveva dei problemi in famiglia
- quando ho passato l'esame pratico per la patente
- a 18 anni ci hanno rubato gli zaini in Spagna e siamo riusciti a tornare a casa
- quando sono riuscita a non essere rimandata in latino per la seconda volta grazie ad una interrogazione eccezionale
- i miei erano via e mi sono dipinta la camera da sola
- al mercato sono riuscita ad avere il giubbotto di pelle scontato della metà
- quando ho preso una grossa mancia lavorando in pizzeria al mare
- quando al lavoro si sono rotti i computer e dovevo consegnare un lavoro con urgenza
- quando all'esame di maturità mi hanno chiesto quella cosa di letteratura che non sapevo e sono riuscita a parlare di un'altra che sapevo
- quando con i miei amici abbiamo organizzato la sorpresa per Giacomo che si sposava

**eccetera, eccetera. Così fino ad arrivare a 15.**

### ***Fase 2 Descrizione delle realizzazioni***

#### **ISTRUZIONI**

Seguendo lo schema della scheda successiva, **descrivi con parole tue ognuna delle realizzazioni della scheda precedente.**

Per favore, sii analitico e non curarti della forma o della grammatica (*leggi l'esempio*).

Utilizza più parole possibili: **verbi e aggettivi** soprattutto.

#### **COME FARE AL MEGLIO QUESTO ESERCIZIO**

##### **La lista delle realizzazioni**

Scegli un luogo tranquillo in cui non sarai disturbato per almeno 1 ora, e fai la lista delle tue realizzazioni, come nella pagina precedente. Poi lasciala lì, e fai altro. Tornaci sopra il giorno dopo: dovrebbero essertene venute in mente altre. Scrivi anche queste.

##### **La descrizione di ciascuna realizzazione**

Per descrivere poi ogni realizzazione, calcola 15 minuti di tempo. Per 15 realizzazioni dovresti metterci 1/2 giornata. Se ti sembra molto tempo, pensa a quanto tempo hai speso per decidere e comprare un'automobile: vale di più del prossimo tuo lavoro?

DESCRIZIONE DELLE MIE REALIZZAZIONI

vedi l'esempio della pagina seguente

*Descrivi una realizzazione seguendo lo schema seguente*

**CONTESTO**

*Quale era il problema da risolvere? Cosa volevi ottenere? Cosa ti sarebbe piaciuto fare?*

.....  
.....  
.....  
.....

**AZIONE**

*Cosa hai fatto? Come ti sei comportata?*

.....  
.....  
.....  
.....

**RISULTATO**

*Come è andata, cosa hai ottenuto?*

.....  
.....  
.....  
.....

**TUA VALUTAZIONE**

*Cosa ne pensi, come ti giudichi, **tu non gli altri** .....*

.....  
.....  
.....  
.....

---

*Una volta compilate le schede, **leggi attentamente il prossimo paragrafo** "Cosa fare dopo aver scritto ogni realizzazione".*

## DESCRIZIONE DELLE MIE REALIZZAZIONI (esempio)

**per fare le tue realizzazioni  
leggi prima questo esempio**

### CONTESTO

*Quale era il problema da risolvere? Cosa volevi ottenere? Cosa ti sarebbe piaciuto fare?*

Quella volta che ho aiutato la mia amica a non essere bocciata. Il problema era che all'inizio del secondo quadrimestre doveva cercare di prendere la sufficienza in almeno tre materie, in cui le avevano detto che l'avrebbero interrogata ogni mese. La mia amica non aveva nessun metodo di studio, infatti nonostante stesse abbastanza sui libri, non si ricordava mai le cose importanti, e non riusciva a prendere appunti bene.

### AZIONE

*Cosa hai fatto? Come ti sei comportata?*

Ho pensato che forse non sarebbe riuscita a imparare a prendere appunti in poco tempo, così una volta alla settimana leggevamo insieme i miei. Inoltre, per quanto riguarda i libri, invece che sottolinearli 50 volte, abbiamo fatto un piccolo riassunto di ogni capitolo e lei lo ha scritto su un quaderno, che si è imparata quasi a memoria.

### RISULTATO

*Come è andata, cosa hai ottenuto?*

Nelle interrogazioni, anche se non è diventata un genio, ha saputo rispondere un po' a tutte le domande in modo sufficiente, e questo è bastato ai professori che sono stati contenti. Io ho preso voti altissimi perché in questo modo le cose le studiavo due volte, e ho imparato a prendere degli appunti stupendi.

### TUA VALUTAZIONE

*Cosa ne pensi, come ti giudichi, **tu non gli altri** ....*

Penso che l'idea dei riassunti sia stata geniale, e non ho nemmeno fatto troppa fatica.

***Ora nella pagina successiva leggi l'esempio di come estrarre le capacità!***

Proseguendo l'esempio, ecco le capacità di questa realizzazione, tratte dalle liste che abbiamo presentato e che utilizzerai anche tu.

**SONO STATA**

**questi aggettivi sono stati presi dalla lista del SAPER ESSERE**

astuta	concreta	pacata
tenace	creativa	paziente
coinvolgente	disponibile	perseverante
comprensiva	fantasiosa	pratica
comunicativa	ingegnosa	responsabilizzante

---

**HO SAPUTO FARE**

**questi aggettivi sono stati presi dalla lista del SAPER FARE**

**USANDO LE PAROLE** (sottolista n. 3)

leggere  
addestrare, insegnare, illustrare  
correggere

**USANDO VISTA, UDITO, OLFATTO, GUSTO E TATTO** (sottolista n. 4)

osservare

**USANDO L'INTUIZIONE** (sottolista n. 6)

prevedere  
visualizzare accuratamente persone oppure situazioni

**USANDO IL PENSIERO LOGICO O ANALITICO** (sottolista n. 7)

analizzare, sezionare  
classificare, mettere in ordine  
risolvere problemi  
separare cose importanti da cose meno importanti  
rivedere, valutare

**USANDO ORIGINALITA' O CREATIVITA'** (sottolista n. 8)

immaginare  
improvvisare, sperimentare  
adattare, adattarsi

**AIUTARE** (sottolista n. 9)

essere al servizio, aiutare  
mostrare interesse per i sentimenti altrui  
ascoltare  
provare comprensione  
smuovere le persone  
offrire supporto  
motivare  
apprezzare  
alzare il morale, l'autostima degli altri  
parlare  
addestrare, insegnare, illustrare

## 2.3 Cosa fare dopo aver descritto ogni realizzazione

### INDIVIDUAZIONE DELLE CAPACITA' PREVALENTI

Tutti i verbi e gli aggettivi che compaiono nelle tue realizzazioni costituiscono, in tutto o in parte, i tuoi talenti, le tue capacità o potenziolità che puoi applicare nel lavoro. Ricordi che abbiamo suddiviso le capacità in **saper fare** e **saper essere**?

Bene! ora, ecco come scoprire quali **saper fare** e **saper essere** possiedi.

### ISTRUZIONI PER RICAVARE, DALLE REALIZZAZIONI, IL TUO SAPER ESSERE

Utilizzando le schede del saper essere, prosegui nel modo seguente:

- prendi una realizzazione per volta
- da ciascuna, estrai le capacità (**saper essere**) che secondo te hai utilizzato per portare a termine la singola realizzazione
- fai una crocetta nel quadratino corrispondente alla capacità.

Al termine, somma quante volte hai utilizzato ciascuna capacità e, quelle con il punteggio maggiore, riportale nella scheda finale, in corrispondenza della sezione delle capacità, sotto "IO SONO".

### ISTRUZIONI PER RICAVARE IL TUO SAPER FARE DALL'ESERCIZIO DELLE REALIZZAZIONI

Utilizzando le schede del **saper fare**, prosegui nel modo seguente:

- prendi una realizzazione per volta
- da ciascuna, estrai le capacità (**saper fare**) che secondo te hai utilizzato per portare a termine la singola realizzazione
- fai una crocetta nel quadratino corrispondente alla capacità.

A questo punto, fai due diverse cose:

**1** di ogni sottolista di capacità (es. usando le mani, il corpo, ....) riporta in fondo alla pagina quei **saper fare** che hai segnato più volte, elencandoli. Poi, riportali nella scheda finale, nell'apposito spazio.

**2** segna, nel quadrato apposito, in fondo ad ogni lista di capacità, il numero di **saper fare** che hanno avuto più punti.

Ad esempio: nella sottolista "USANDO LE MANI" avete riportato

3 punti in costruire oggetti di falegnameria

4 punti in cucinare

3 punti in comporre immagini..

Il punteggio che riporterai nel quadrato sarà 3, ovvero tre capacità nel lavorare usando le mani. Ora questa cifra (3) riportala nella scheda "CHE TIPO DI PERSONA SEI", nella colonna che incrocia la sottolista N.1 (Usando le mani) e la lettera P (Pratici). Segui quindi le istruzioni che trovi in quella scheda.

## 2.4 Capacità legate al SAPERE

Sulle cose che sappiamo, ovvero che abbiamo studiato o imparato, non c'è molto da dire. Si potrebbe pensare, come per le altre capacità dell'autovalutazione, a una lista per aiutarti a ricordare tutto quello che puoi sapere, ma la lista comprenderebbe migliaia di voci, tratte dall'enciclopedia, e sarebbe ancora incompleta.

Quindi, il modo migliore per stabilire le materie e gli argomenti che conosci è di affidarci alla tua memoria, magari aiutandoti anche con le realizzazioni e con gli spunti qui di seguito dati.

*Segna nelle righe le materie e i campi del sapere che meglio conosci.*

*Per aiutarti a spaziare nei ricordi, ecco una traccia.*

### 1 IMPARATE DALLE MATERIE SCOLASTICHE O DALL'UNIVERSITA'

(latino, fisica nucleare, acconciature, ....)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2 IMPARATE IN LEZIONI AL DI FUORI DELLA SCUOLA

(lingua russa, stili di antiquariato, ikebana, ....)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### 3 IMPARATE PER HOBBY E CURIOSITA' PERSONALE

(nomi dei fiori, monumenti italiani, percorsi alpini, ....)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 4 IMPARATE IN SEMINARI E FORMAZIONE AZIENDALE

(contabilità su computer, norme sulle spedizioni extra U.E., norme sul controllo qualità, ....)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 5 IMPARATE LAVORANDO

(un particolare programma software, un settore di mercato, come quello delle scarpe da bambino o dei biscotti, ....)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.5 Conclusione sulle capacità

Con circa una dozzina di capacità di **essere** e **fare** possono essere svolti quasi tutti i lavori di management e di ufficio ( i lavori impiegatizi)

- Criteri di assunzione da parte degli imprenditori
  - 1° sulla base della persona **saper essere**
  - 2° sulla base delle esperienze **saper fare**
  - 3° sulla base degli studi **sapere**

In sintesi, **imparare qualcosa (il sapere) richiede meno tempo rispetto all'imparare a fare qualcosa, che a sua volta richiede meno tempo rispetto all'imparare a essere in un certo modo.**

Il saper essere si impara, molto raramente sui banchi di scuola, per la strada, in famiglia, tra amici, nello sport, giocando (da piccoli) e nelle relazioni interpersonali (da grandi).

### **3 IL TIPO DI LAVORO**

I tuoi **valori**, ovvero quello per cui pensiamo valga la pena di vivere, svolgono un ruolo molto importante anche nella scelta del lavoro.

Ci sono moltissimi valori, e molti modi di lavorare: per facilitare la tua scelta, abbiamo descritto le tipologie principali di lavoro (più o meno tutti i lavori rientrano in una di queste tipologie, anche il tuo).

Per ogni tipologia di lavoro abbiamo poi approfondito una serie di valori legati al lavoro.

***Per continuare l'autovalutazione compila la scheda che segue.***

## IL TIPO DI LAVORO CHE CERCO E I VALORI LEGATI AL LAVORO

Scegli la parte del quadrato (1, 2, 3, 4) in cui pensi di poterti collocare nel prossimo futuro. Scegli almeno 3 valori relativi a quel tipo di lavoro e mettili in ordine d'importanza. Trasferisci poi tutto nella scheda finale.

- V**  poter decidere i propri orari  
**A**  avere tempo libero  
**L**  leadership  
**O**  trovarsi di fronte a delle sfide  
**R**  lavorare in autonomia  
**I**  avere responsabilità di persone e risultati  
 essere utili alla società e al mondo  
 imparare sempre cose nuove  
 godere di prestigio sociale  
 avanzare di grado, fare carriera  
 guadagnare molti soldi / più lavoro più guad.

### 1 Cerco un lavoro in cui sono io a decidere le regole, gli orari, il modo di lavorare.

Quello che mi viene dato sono solo gli obiettivi, che posso raggiungere in autonomia totale, nel caso io sia un imprenditore, o parziale, nel caso abbia un ruolo di responsabilità all'interno di un'azienda. Ho comunque grosse responsabilità all'interno di un'azienda, di un'organizzazione, di una comunità.

**Imprenditori, manager, dirigenti**

*Esempio:*  
il responsabile del servizio di una catena di ristoranti

- V**  poter decidere i propri orari  
**A**  avere tempo libero  
**L**  trovarsi di fronte a delle sfide  
**O**  lavorare in autonomia  
**R**  avere responsabilità di persone e risultati  
**I**  essere utili alla società e al mondo  
 imparare sempre cose nuove  
 godere di prestigio sociale  
 guadagnare molti soldi / più lavoro più guad.

### 2 Cerco un lavoro in cui sono io a decidere le regole, gli orari, il modo di lavorare; quello che mi viene dato sono solo gli obiettivi.

Non ho responsabilità nè cariche o titoli all'interno di un'organizzazione, nè mi interessa averli. Preferisco essere un "libero battitore".

**Liberi professionisti**

**Ricercatori**

**Specialisti**

**Consulenti**

*Esempio:*  
un consulente per la qualità del servizio per una catena di ristoranti

### 3 Faccio un lavoro soprattutto esecutivo.

Non ho grandi responsabilità, tranne quelle di seguire attentamente le procedure previste, le istruzioni e gli ordini che mi vengono dati. **Sono all'interno di una gerarchia.**

**Lavoro d'ufficio, impiegatizio**  
**Operai qualificati e non qualificati**

*Esempio:*  
un cameriere assunto a tempo pieno e indeterminato presso un grande hotel

- V**  non spostarsi per lavoro  
**A**  avere un posto fisso, sicuro  
**L**  trovarsi di fronte a delle sfide  
**O**  lavorare in autonomia  
**R**  avere responsabilità di persone e risultati  
**I**  essere utili alla società e al mondo  
 imparare sempre cose nuove  
 godere di prestigio sociale  
 avanzare di grado, fare carriera

### 4 Faccio un lavoro soprattutto esecutivo.

Non ho grandi responsabilità, tranne quelle di seguire attentamente le procedure previste, le istruzioni e gli ordini che mi vengono dati. **Non appartengo a nessuna organizzazione**, posso anche non avere un ufficio o una scrivania, il mio lavoro non è fisso, posso essere pagato a ore o a quantità.

**Lavori precari, occasionali, stagionali**

**Lavoretti mentre si studia**

**Lavoretti per arrotondare uno stipendio**

*Esempio:*  
il responsabile del servizio di una catena di ristoranti

- V**  poter decidere i propri orari  
**A**  non spostarsi per lavoro  
**L**  avere tempo libero  
**O**  essere utili alla società e al mondo  
**R**  
**I**

trasferisci tutto nella scheda finale nello spazio:  
"Tipologia di lavoro" e "Valori principali"

## 4 SETTORI DI INTERESSE

Scoperte le capacità, è importante capire dove applicarle, quale ambito o settore ci spinge di più all'azione.

Scoprire in quale direzione vanno i propri interessi aiuta ad affrontare con slancio, grinta e passione la ricerca del lavoro.

Durante il percorso svolto hai finalmente scoperto **quali sono le tue capacità**. Ora diventa importante capire **dove vuoi applicarle**, cioè capire quale ambito o settore ci spinge di più all'azione.

In tal modo, durante il colloquio di selezione, non occorrerà mentire o fingersi entusiasti del lavoro ricercato: è tutto vero, l'interesse è genuino, e i datori di lavoro, chi ha la responsabilità di assumere, capiscono questo immediatamente perché un interesse genuino per qualcosa rende più spontanei, rilassati, disinvolti e sicuri di sé.

L'interesse è fondamentale per creare contatti nuovi, necessari alla ricerca del lavoro. Infatti non risulta mai difficile parlare con persone che condividono un nostro stesso interesse.

E' infine importante per se stessi: fare qualcosa in un settore che piace rende il lavoro una parte integrata con la propria vita e una fonte di soddisfazione che consente di superare mete e, senza malsani sforzi, gli ostacoli di tutti i giorni.

***Esegui ora l'esercizio che ti proponiamo. Ti richiederà circa un'ora e mezza di impegno: niente rispetto al tempo che uno trascorre a tentennare e ad andare per tentativi ed errori.***

## ESERCIZIO PER CAPIRE I PROPRI SETTORI DI INTERESSE

1. Prendi le Pagine Gialle della tua città. Se la tua città è molto piccola adopera quelle della Provincia più grossa vicine a te.

Nelle pagine gialle trovi descritti tutti i settori di attività esistenti che coincidono con i numerosi settori di interesse. Più grande è la città da cui le prendi, più numerosi sono i settori che trovi descritti.

2. Usando una penna o un evidenziatore e senza riflettere, leggi i settori elencati ed evidenzia tutti quelli per i quali provi interesse istintivo. Non ragionare, non pensare “questo mi interessa ma...”. Per ora, segna e basta. Fino ad arrivare a circa 70-100 settori evidenziati.

3. Torna da capo e, tra i settori già evidenziati, cerchia i 30 che ti piacciono di più.

4. Dopo una rilettura, evidenzia i 5-15 in cui ti piacerebbe evolvere. I tuoi preferiti.

5. Ora suddividili secondo la seguente tabella: **per compilare occorre leggere quanto scritto dopo la tabella.**

	Entusiasmo debole o basso	Entusiasmo alto
Conoscenza debole	<b>4</b>	<b>2</b>
Conoscenza media o elevata	<b>3</b>	<b>1</b>

### Da tenere presente:

Il **quadrante 1** contiene i settori che avranno priorità, dal momento che hai entusiasmo alto e media conoscenza.

Il **quadrante 2** contiene i settori che hanno la seconda priorità perché, pur avendo poca conoscenza del settore, si ha tuttavia alto entusiasmo. Ciò significa che non sarà difficile evolvere in quel settore, dal momento che approfondire ciò che piace è un'azione spontanea e automatica.

Il **quadrante 3** rappresenta il passato: ciò che conosciamo già che però ci interessa poco. Non ci stimola a crescere e ad evolvere. Questo interesse può essere utilizzato solo nel caso ci serva trovare un lavoro che consenta il mantenimento mentre si sta sviluppando un altro interesse.

Il **quadrante 4** contiene quei settori che abbiamo compreso essere di nessun rilievo per la nostra vita professionale.

**e ora trascrivi sulla scheda finale, nello spazio apposito, i settori di interesse dell'area 1 e/o dell'area 2**

## 5 L'AMBIENTE

Dal punto di vista della ricerca del lavoro, circoscrivere in maniera precisa l'ambiente in cui vuoi inserirti per sentirti a tuo agio e far emergere le parti di te migliori, ha l'obiettivo di ridurre ulteriormente il numero delle aziende-bersaglio da contattare.

L'ambiente può comprendere gli elementi che a titolo esemplificativo ti elenchiamo di seguito, altre caratteristiche potranno essere rilevate attraverso una ricerca informativa.

### LE CARATTERISTICHE GENERALI DELL'ORGANIZZAZIONE

- grossa azienda
  - italiana
  - multinazionale
  - americana
  - giapponese
- altro
- media azienda
  - piccola azienda
  - società di consulenza
  - altro

### LE CARATTERISTICHE FISICHE

- la distanza da casa mia non deve essere superiore a .....minuti di viaggio
- in un'altra città - Dove? .....
- al mare
- in montagna
- non ha importanza dove purché sia.....
- nel verde

### LE CARATTERISTICHE "UMANE"

- ambiente familiare, poca competitività e scarsa possibilità di carriera.
- ambiente competitivo, con possibilità di far carriera più velocemente.
- ambiente in cui possa assumermi la responsabilità di quel che faccio pur senza prospettive di carriera se non nel senso di aumento di fiducia e ampliamento delle responsabilità.
- i colleghi devono essere: .....
- il/i superiore/i deve/devono essere .....
- gli esterni devono essere .....

*Per compilare queste ultime tre frasi e per riflettere sulle persone con cui si lavora, aiutati con le liste di aggettivi che riportiamo di seguito.*

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- indifferentemente di entrambi i sessi</li> <li>- meglio se donne</li> <li>- meglio se uomini</li> <li>- persone di ogni età</li> <li>- bambini</li> <li>- adolescenti o giovani</li> <li>- studenti universitari</li> <li>- giovani adulti</li> <li>- trentenni</li> <li>- persone di mezza età o mature</li> <li>- anziani</li> <li>- pensionati</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tutti, indipendentemente dalla loro storia personale</li> <li>- gente con specifiche esperienze professionali</li> <li>- gente di un dato livello culturale</li> <li>- di un dato livello economico</li> <li>- di un dato livello sociale</li> <li>- di un dato grado di istruzione</li> <li>- di uno specifico credo religioso</li> <li>- certe categorie di lavoratori (irnpiegati, operai, dirigenti, professionisti...)</li> <li>- persone con cui é facile lavorare</li> <li>- persone con cui é difficile lavorare</li> </ul> |
|---|--|

## 6 SINTESI DELL'AUTOVALUTAZIONE

Per definire con precisione l'obiettivo è necessario definire il lavoro che vuoi fare. E' necessario che la scheda finale che segue sia compilata in tutte le sue parti. Per fare questo è necessario incrociare i dati.

### INCROCIARE I DATI

Osserva e poi compila la scheda della pagina seguente. Aiutati anche con l'esempio della pagina successiva.

Sull'**asse orizzontale** inserisci il **nome dei settori** che, dalla scheda, risultano nel quadrante 1, cioè quelli che ti interessano di più e che conosci, oppure dal quadrante 2, quelli per cui sei motivato pur avendone scarsa conoscenza. L'importante è non inserire 10 settori: da principio concentra la tua attenzione su due o tre, basteranno per cominciare la ricerca di informazioni.

Sull'**asse verticale** inserisci invece, in ogni casella, il **tipo di persona** che sei e le tue capacità prevalenti (**saper fare e saper essere**).

### Ora attenzione!

Dall'incrocio di ciascun settore con le tue capacità devono risultare **nomi di lavori**. Il problema è ovviamente come fare a trovare i nomi dei lavori quando non si conosce il settore che interessa e non si ha esperienza di lavoro.

**Da questo punto in poi, per continuare la tua ricerca hai bisogno di fonti esterne.**

L'autovalutazione è quasi terminata, il lavoro di pura riflessione su te stesso va diminuendo: d'ora in poi inizia l'attività di continuo incrocio tra i dati che riguardano la tua personalità e le informazioni provenienti da fonti esterne "cartacee", libri e giornali, da fonti "personali", dal contatto diretto con persone del settore: queste le potrai ottenere intervistando amici, conoscenti e amici di amici, ecc.

Solo al termine della ricerca informativa tornerai su questa griglia per compilarla con i nomi dei lavori e, quindi, comincerai la **tua** ricerca.



<b>GRIGLIA DI INCROCIO PER TROVARE I NOMI DEI LAVORI (vedi esempio successivo)</b>				
<b>TIPI DI LAVORO \ SETTORI</b>				
<i>Tipo di persona che sono (N°1)</i> ..... Capacità prevalenti: ..... ..... ..... .....				
<i>Tipo di persona che sono (N°2)</i> ..... Capacità prevalenti: ..... ..... ..... .....				
<i>Tipo di persona che sono (N°3)</i> ..... Capacità prevalenti: ..... ..... ..... .....				
<i>Tipo di persona che sono (N°1-2)</i> ..... Capacità prevalenti: ..... ..... ..... .....				
<i>Tipo di persona che sono (N°1-3)</i> ..... Capacità prevalenti: ..... ..... ..... .....				



**GRIGLIA DI INCROCIO PER TROVARE I NOMI DEI LAVORI (esempio)**

**Per trovare i nomi dei lavori che ci sono in ciascun incrocio, devi informarti!**

TIPI DI LAVORO	SETTORI	Abbigliamento sportivo donna	Giocattoli	Turismo	
<b>Tipo di persona che sono (N<sup>1</sup>)</b> <b>PRATICA</b>  <i>Capacità prevalenti:</i> Massaggiare Lavorare con piante e animali Mostrare destrezza con le mani				Massaggiatore in villaggi turistici  Collaboratore in un centro agriturismo	
<b>Tipo di persona che sono (N<sup>2</sup>)</b> <b>MANAGERIALE</b>  <i>Capacità prevalenti:</i> Prendere decisioni Organizzare Dare inizio a nuovi compiti Avere idee			<b>Puoi fondere anche i 3 tipi di persona che sei e sintetizzare tutte le capacità che hai, quindi incrociare tutto questo con ciascun settore e cercare il nome dei lavori corrispondenti</b>		
<b>Tipo di persona che sono (N<sup>3</sup>)</b> <b>CREATIVA</b>  <i>Capacità prevalenti:</i> Immag. nuovi modi di fare le cose Improvvisare Creare					
<b>Tipo di persona che sono (N<sup>1-2</sup>)</b> <b>PRATICO-MANAGERIALE</b>  <i>Capacità prevalenti:</i> (la sintesi delle capacità del primo e del secondo quadrante)				Gestore di un centro agriturismo  Gestore di un centro di benessere (beauty farm)	
<b>Tipo di persona che sono (N<sup>1-3</sup>)</b> <b>PRATICO-CREATIVA</b>  <i>Capacità prevalenti:</i> (la sintesi delle capacità del primo e del terzo quadrante)					

<b>GRIGLIA DI INCROCIO PER TROVARE I NOMI DEI LAVORI</b> (vedi esempio successivo)				
<b>TIPI DI LAVORO</b>	<b>SETTORI</b>			
<p><b>Tipo di persona che sono (N<sup>1</sup>)</b></p> <p>.....</p> <p><i>Capacità prevalenti:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>				
<p><b>Tipo di persona che sono (N<sup>2</sup>)</b></p> <p>.....</p> <p><i>Capacità prevalenti:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>				
<p><b>Tipo di persona che sono (N<sup>3</sup>)</b></p> <p>.....</p> <p><i>Capacità prevalenti:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>				
<p><b>Tipo di persona che sono (N<sup>1-2</sup>)</b></p> <p>.....</p> <p><i>Capacità prevalenti:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>				
<p><b>Tipo di persona che sono (N<sup>1-3</sup>)</b></p> <p>.....</p> <p><i>Capacità prevalenti:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>				

## 7 SCHEDA FINALE

Il primo risultato visibile dell'autovalutazione è la compilazione, in tutte le sue parti, della scheda della pagina seguente.

Non è possibile individuare un obiettivo prima di aver analizzato tutti gli elementi necessari.

La compilazione della scheda conclusiva ti farà comprendere che molti sono i fattori che concorrono all'individuazione di un lavoro.

E' importante:

- avere un **sogno**, una meta ideale da raggiungere;
- riconoscere le **capacità** che possediamo, motore delle nostre azioni;
- individuare i **settori d'interesse** che permettono di mettere in uso le nostre potenzialità;
- precisare i **valori** rispetto al lavoro perchè ci suggeriscono in quale direzione andare, quali percorsi preferire per raggiungere la meta che abbiamo prescelto;
- definire l'**ambiente** che preferiamo ci consente di contestualizzarci per poter fare emergere le nostre parti migliori.

# SCHEDA FINALE

## SOGNO

Trasferisci il risultato dell'esercizio N°1

.....

.....

.....

## LE MIE CAPACITA'

### SO ESSERE

Elenca il tuo "saper essere" risultante dalle schede

Io sono .....

.....

.....

### SONO UN TIPO DI PERSONA PREVALENTEMENTE

Segna il tuo "tipo" prendendolo dalla scheda

<b>Pratico</b>	<b>Esecutivo</b>	<b>Sociale</b>	<b>Artistico</b>	<b>Manageriale</b>	<b>Investigativo</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### SO FARE

Elenca il tuo "saper fare" risultante dalla scheda

<b>Usando le mani</b>	<b>Usando il corpo</b>	<b>Usando le parole</b>	<b>Usando i sensi</b>
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
<b>Usando i numeri</b>	<b>Usando l'intuizione</b>	<b>Usando il pensiero logico/analitico</b>	<b>Usando originalità e creatività</b>
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
<b>Aiutando</b>	<b>Usando capacità artistiche</b>	<b>Usando iniziativa e leadership</b>	<b>Usando istruzioni</b>
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

### LE MIE CONOSCENZE

Elenca il tuo "sapere" risultante dalle schede

.....

.....

.....

## SETTORI DI INTERESSE

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

