



# "In viaggio verso il futuro: le tappe per orientarsi al meglio"

- Dott.ssa Giulia Lucia Cinque-

*Fondo Asilo Migrazione e Integrazione (FAMI) 2014-2020*

# A cosa serve l'orientamento?



- Diventare consapevoli del proprio VALORE
- Assumere un atteggiamento ATTIVO: mettersi al CENTRO
  - PROGETTARE il proprio futuro
- Diventare AUTONOMI nelle prendere le proprie decisioni
  - Imparare a SAPER SCEGLIERE

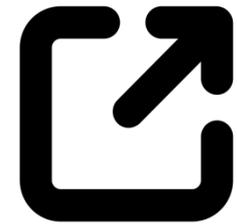


# Essere indecisi: un nuovo punto di vista

- **Indecisione come sinonimo di APERTURA MENTALE:**  
approcciarsi in modo aperto e flessibile nei confronti della realtà che ci circonda in modo da poter entrare in contatto con numerose situazioni e stimoli che ci possono portare ad una nostra ulteriore crescita come individui.
- In tal modo possiamo:
  - Aumentare la probabilità di cogliere le occasioni
  - Facilitare l'esplorazione di nuove idee e l'individuazione di nuove alternative
  - Definire o ridefinire meglio i propri progetti



# La persona con mentalità aperta:



- È **curiosa**, esplora nuove opportunità
- È **perseverante**, continua ad impegnarsi nonostante ostacoli e difficoltà
- È **flessibile**, propensa a cambiare atteggiamenti e idee
- È **ottimista**, considera nuove opportunità come possibili e perseguibili
- È **attiva**, cerca di agire nonostante l'incertezza del risultato e i possibili rischi
- **Ha spirito investigativo**, fa delle domande per acquisire delle informazioni e si chiede «cosa succederebbe se»

# La linea della mia vita



Ripercorri e segna le tappe fondamentali della tua storia

- **Scolastica e formativa:** *scuola secondaria, ECDL, corsi di lingua ecc*
- **«Professionale»:** *ASL, tirocini, azienda familiare, lavoretti estivi ecc*
- **Personale:** *sport, hobby, volontariato ecc*

*Esempio storia scolastica e formativa:*

**DA IERI**

**A OGGI**

età | .....11.....| .....12.....| .....13.....| .....14.....| .....15.....| .....16.....| .....17.....| .....18.....| .....19.....|

Elementari

Corso EXCEL Licenza media

ECDL

Corso Inglese a Londra

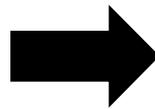
Diploma in Ragioneria

# La mia carta d'identità



Focalizzati sulle tue:

- Caratteristiche personali
- Conoscenze
- Capacità/abilità



Puoi mettere così in luce:

- Punti di forza da valorizzare
- Punti deboli da potenziare e sviluppare

# La mia carta d'identità: esempio

## Conoscenze (completa le frasi)

- Conosco bene ...i principi di economia aziendale....
- Mi tengo informato/a ...sulle principali novità in ambito di diritto del lavoro....
- Mi piacerebbe essere esperto di ...Excel... (specifica l'attività)

## Capacità/abilità(completa le frasi)

- Ho imparato a svolgere queste attività: ...archiviare documenti nel rispetto della GDPR....
- Mi piacerebbe imparare a fare: ...compilare un modello 730...
- Possiedo/ho acquisito le seguenti competenze organizzative: ...precisione e finire il lavoro in tempo.....
- Possiedo/ho acquisito le seguenti competenze comunicative: ...relazionarmi con colleghi più adulti....

## I miei interessi



- Cosa mi piace fare?
- Quali sono le mie passioni?
- Che cosa mi fa sentire vivo/a?

Molto probabilmente ci piacciono quelle attività per cui ci sentiamo bravi e otteniamo risultati positivi

## ... e le mie credenze di efficacia



- Ce la faccio!
- Posso raggiungere particolari risultati, quindi mi impegno di più e ottengo più successi

# Che cosa è importante per me: i miei valori

*«Un insieme di criteri che guida il comportamento delle persone, orientandole, supportandole, facilitando le prese di decisione..»*  
(Bellotto e Trentini, 1997)



# Scrivo i miei obiettivi professionali



- Ciò ti permette di:
  - Focalizzare l'attenzione su ciò che è per te importante
  - Pensare a più idee professionali
  - Accogliere con mente aperta le opportunità e le occasioni
  - **Scegliere la soluzione più giusta per te!**

# Scrivo i miei obiettivi professionali

- **Descrivi:**

- Quali attività svolgo? Perché?
- A quali condizioni?
- Che strumenti utilizzo?



- Integra tutte le informazioni in modo logico, individuando **alcune professioni** che corrispondono alle tue descrizioni.

- **Fatti aiutare da:**

- Siti web: <http://repertorio.cliclavoroveneto.it/> - <http://fabbisogni.isfol.it/>
- Interviste
- Osservazioni su campo

## Esempio: l'obiettivo professionale di Sabrina

*“Mi piacerebbe fare un'attività che implichi il fare calcoli e scoprire nuove formule; mi piacerebbe usare la matematica per risolvere problemi come l'inquinamento e la costruzione di macchinari che servono per usare energia solare. Mi piacerebbe usare nel mio lavoro il computer, le macchine per fare calcoli; mi piacerebbe anche poter leggere libri e riviste che riguardino questi argomenti.*

*In questo modo potrò soddisfare gli interessi professionali per l'ambito scientifico-naturale e tecnico-scientifico, ma anche per l'ambito creativo; infatti mi piacerebbe anche magari 'inventare' delle nuove modalità per riutilizzare i rifiuti.*

*So che potrei farcela perché ho credenze di efficacia nell'ambito scientifico-naturale e tecnico-scientifico; anzi, dandomi da fare in queste attività, potrò anche diventare più fiduciosa in me stessa.*

*Inoltre con queste attività posso usare le mie capacità in matematica ed usarle al meglio, e questo per me è un valore professionale; inoltre potrei creare cose nuove e fare un lavoro che la società considera importante”.*

*Per realizzare questo obiettivo potrei fare:*

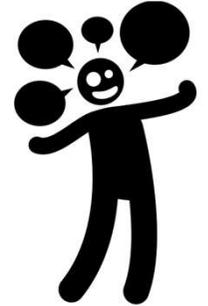
- La biologa*
- La consulente ambientale*
- L'ingegnere per l'ambiente e il territorio*
- L'Ingegnere energetico*
- L'esperta in scienze naturali*
- L'esperta nella gestione del ciclo dei rifiuti*

# Fattori esterni che influenzano le nostre scelte

- Le possibilità di fare esperienze di attività
- I modelli di ruolo
- Le esperienze di apprendimento
- I supporti e gli incoraggiamenti



## Fattori interni che influenzano le nostre scelte: le idee irrazionali (Krumholtz, 1981)



- Non hanno alcun fondamento scientifico
- Pensieri che si basano sul «sentito dire», su stereotipi e pregiudizi
- Sono generalizzazioni non corrette
- Sono spesso pessimistiche, catastrofiche o fantasiose
- “Bloccano il pensiero” : impediscono di pensare in modo adeguato al proprio futuro
- Fanno sperimentare scarsi livelli di benessere personale e di soddisfazione professionale

## Le idee irrazionali possono essere relative:



- **a se stessi:** “Sono una che non ha l’intelligenza per svolgere questo tipo di lavoro”
- **al mondo del lavoro e della formazione:** “Ci sono lavori per i bianchi e per i neri, per i ricchi e per i poveri”
- **al processo decisionale:** “Altre persone mi conoscono bene e possono prendere per me decisioni migliori di quanto possa fare io”
- **alle condizioni necessarie per intraprendere un lavoro soddisfacente:** “Devo riuscire a fare un lavoro per il quale so che ho le capacità per avere successo”

## Fattori interni che influenzano le nostre scelte: i miti (Krumboltz, 1981)



- “Io devo essere assolutamente certo prima di agire”;
- “Lo sviluppo professionale richiede solo una decisione”;
- “Se cambio vuol dire che ho fallito”;
- “Appena potrò fare questo, sarò felice”;
- “Il mio lavoro dovrà soddisfare tutti i miei bisogni”;
- “Il mio valore come persona dipende dal lavoro che svolgo”.

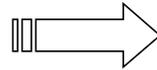
## Strategie per trasformare le idee irrazionali e i miti in pensieri OK:



- Usare i verbi della scienza al condizionale
- Eliminare le generalizzazioni
- Cambiare le parole che rendono il pensiero “assolutista”, utilizzando parole come quasi, abbastanza, la maggior parte, probabilmente, generalmente, ecc.
- Qual è la parte pessimistica e come posso trasformarla in positivo?

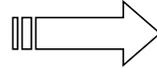
## Strategie per trasformare le idee irrazionali e i miti in pensieri OK: esempi

Solo le persone molto intelligenti possono riuscire bene in quello che fanno.



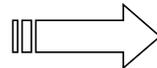
Anche le persone mediamente intelligenti se si “danno da fare” possono riuscire bene in ciò che fanno.

Per trovare lavoro bisogna conoscere le persone giuste.



Per lavorare bisogna darsi da fare, trovarsi nel posto giusto al momento giusto, fare una buona impressione e dimostrarsi disponibile. A volte può essere utile conoscere le persone giuste.

Nella vita bisogna solo lavorare duro e non perdere tempo in cose piacevoli.



Nella vita è necessario lavorare duro ma è importante anche trovare del tempo per altre cose.

## Fattori interni che influenzano le nostre scelte per il futuro: gli stili decisionali (Mann, 2000)

- **Procrastinazione:** si tende a posticipare più possibile il momento della scelta
- **Evitamento:** si evita di affrontare la decisione, cercando di attribuire agli altri la responsabilità della risoluzione
- **Ipervigilanza:** si ricercano freneticamente informazioni e “dettagli” anche di secondaria importanza o ci si “aggrappa” impulsivamente alle prime soluzioni individuate
- **Vigilanza:** quando, tenendo ben presenti gli obiettivi, si esamina una possibile gamma di opzioni risolutive, ricercando e selezionando accuratamente le informazioni, analizzandole e cercando di tenere sotto controllo pregiudizi e stereotipi, anticipando e valutando attentamente, prima di decidere, le probabili conseguenze.

## I passi da compiere per un'efficace decisione:

1. **Parto da me:** dalle mie esperienze di vita, dalle mie qualità, conoscenze e abilità, dai miei interessi e valori
2. Identifico gli **obiettivi** da raggiungere, consapevole dei fattori interni ed esterni che mi possono influenzare
3. Esamino una serie di **alternative**
4. **Raccolgo informazioni** rilevanti per ogni alternativa
5. **Pondero le conseguenze** positive o negative che possono derivare da ciascuna alternativa
6. Individuo **l'opzione più vantaggiosa**
7. Formulo la decisione e **scelgo**
8. **Scrivo il mio progetto per il futuro:** faccio un piano operativo per concretizzare la mia decisione e mi impegno a realizzarlo

Scrivo il mio progetto per il futuro...  
e poi passo all'azione!



Buona scelta!