



CAMERA DI COMMERCIO
CREMONA - MANTOVA - PAVIA

partenariato



con il supporto operativo



in sinergia con



ORIENTARSI AL FUTURO

TACCUINO DELL'ORIENTAMENTO

15 settembre 2025

Sommario

Introduzione	3
Fase 1 - Riconoscere	4
Fase 2 - Raccontare	9
Fase 3 - Esplorare	10
Fase 4 - Mettiamoci alla prova	15
Fase 5 - Inizia la tua Carriera	20
Schema delle domande	21

Come stampare il taccuino

Il taccuino è pensato per la stampa in formato A4 orizzontale. Ti consigliamo di stampare **fronte-retro**, scegliendo l'opzione **“capovolgi sul lato corto”**.

Introduzione

Benvenuta/o,

quello che stai sfogliando è uno strumento che ti aiuterà ad esplorare e scegliere i percorsi di studio o le professioni future migliori per te.

Usarlo sarà semplice: troverai domande che ti riguardano e tutto quello che ti servirà sarà un po' di tempo e di voglia di conoscerti più a fondo. Questo libretto è di tua proprietà e sarai tu a decidere quando consultarlo, compilarlo e se condividerlo con qualcuno. La cosa migliore sarà aggiornarlo con regolarità almeno una o due volte al mese, considerando che interessi, valori, bisogni e abilità si trasformano nel tempo e si arricchiscono delle nuove esperienze che facciamo ogni giorno.

La conoscenza approfondita a cui ti porterà questo strumento ti permetterà di guardare a quello che ti aspetta dopo la scuola con maggiore consapevolezza: ti sarà più semplice riconoscere quello che ti coinvolge nei percorsi di studio post-diploma e, in questo modo, cogliere le differenze tra le varie offerte di università e corsi di formazione. Anche il mercato del lavoro ti sembrerà meno complicato da esplorare perché, conoscendo meglio quello che cerchi nel mondo, diventerà più facile selezionare le opportunità più adatte alle tue esigenze.

E, infine, questo piccolo libro aumenterà il tuo senso di libertà verso il futuro: infatti le persone che sanno riconoscere le proprie esigenze ed esprimerle in modo chiaro sono anche quelle più capaci di difenderle dai condizionamenti degli altri e dalle aspettative di chi ci vorrebbe diversi da quello che siamo.

È arrivato il momento di passare all'azione!

Da questo momento ti chiediamo di fidarti ed affidarti a quello che ti proponiamo di fare nelle prossime pagine, dedicando a questo strumento almeno un paio di ore al mese, leggendo con attenzione e cercando di rispondere approfonditamente a tutte le domande che ti verranno poste, sia a quelle a prima vista più scontate che a quelle apparentemente più complesse o alle quali ti sembra di non saper dare risposta.

Fase 1 - Riconoscere

Di seguito troverai una serie di domande che ti permetteranno di riconoscere e approfondire la riflessione sui tuoi interessi, valori e abilità. Cerca di dedicare un po' di tempo ad ogni domanda; potrà capitarti di non trovare immediatamente una risposta, ma noi ti chiediamo di fare uno sforzo e provare a rispondere anche dove ti sembrerà che non ci sia niente da dire.

Nel costruire le risposte, immagina di parlare ad una persona che non ti conosce, cercando di trasmettere l'importanza di quello che racconti e cercando di spiegare anche quello che potrebbe apparire ovvio o banale. Cerca sempre di basare le tue risposte su **esperienze dirette**, su qualcosa che hai provato in prima persona, magari anche più di una volta.

Per ogni domanda di seguito riportata troverai alcune **indicazioni** ed anche **esempi di risposta** costruiti immaginando come potrebbe compilare il taccuino una persona della tua età.

Domanda R1: Descrivi un tuo interesse

Indicazioni per la risposta:

- ognuno di noi può avere più di un interesse, qui ti chiediamo di scegliere quello che ti rappresenta di più e per cui vorresti che gli altri ti riconoscessero;
- per arricchire la tua descrizione prova a chiederti: come è nato questo interesse? Da quanto tempo? Quanto spazio occupa nella mia giornata? È qualcosa che faccio ogni giorno o più saltuariamente? È un interesse che coltivo individualmente o insieme ad altri? È qualcosa che gli altri sanno di me o invece qualcosa più privato di cui non parlo mai a nessuno? Questo mio interesse coincide con le mie abilità ed i miei valori? (vedi domanda R2 e R3).

Esempio di risposta:

“La mia passione è l’equitazione, la pratico da tanti anni, ho un mio cavallo e frequento abitualmente il maneggio dove mi occupo del suo mantenimento e mi prendo cura della sua salute. Al maneggio aiuto anche le altre persone che ci lavorano a fare un po’ di manutenzione e tenerlo pulito e in condizioni buone per la salute degli animali. La passione per questo mondo è cresciuta con me, non mi è stata trasmessa da nessuno della mia famiglia. Tutto è cominciato al mare quando i miei genitori mi portavano ad un maneggio dove potevi fare dei giri a cavallo nei paraggi: volevo andarci ogni giorno e vedendo questo mio coinvolgimento i miei genitori mi hanno cercato un maneggio vicino a dove viviamo, che è poi quello dove vengo ora, e da lì non ho mai smesso di frequentarlo. Ci vengo praticamente tutti i giorni”.

BOX RISPOSTA

...

Domanda R2: Descrivi una tua abilità

Indicazioni per la risposta:

- per **abilità** intendiamo qualcosa in cui ci sentiamo particolarmente capaci non solo in rapporto agli altri ma anche a noi stessi, ovvero è una delle pratiche che ci riesce meglio;
- scegli l'abilità che ti rappresenta di più e per cui vorresti che gli altri ti riconoscessero; trovala, pensando a tutti i contesti dove ti metti alla prova come ad esempio la scuola, le tue attività pomeridiane, le relazioni sociali, ecc...;
- essere abili in qualcosa significa per molti di noi farlo meglio, ma anche saper fare qualcosa in modo qualitativamente diverso è una qualità importante che può portare a idee innovative molto interessanti;
- per arricchire la tua descrizione prova a chiederti: come ho sviluppato questa abilità? Ho dovuto faticare per svilupparla o è arrivata spontaneamente? L'ho appresa in autonomia o grazie all'aiuto degli altri? Mi piace avere questa abilità o mi è indifferente (o addirittura vorrei non averla)? Mi piacerebbe farla crescere? È utile avere questa abilità o è qualcosa di inutile? Questa mia abilità coincide con i miei interessi ed i miei valori? (vedi domanda R1 e R3).

Esempio di risposta:

“A parte le mie abilità legate all'equitazione c'è una cosa che gli altri mi dicono che so fare bene e che mi colpisce: quando c'è da risolvere un problema logico o da analizzare una situazione per prendere una decisione riesco a mantenere la calma, quando gli altri si agitano e cominciano a fare cose sconclusionate, io riesco a rimanere sul problema, a prendere il tempo per pensare senza sentire il peso dell'emergenza. Non so se è una vera abilità ma riconosco che non tutti riescono a fare questa cosa. Non so come posso averla imparata ma in qualche modo apprezzo questa cosa di me, penso sia utile”.

BOX RISPOSTA

...

Domanda R3: Descrivi cosa vorresti cambiare nel mondo con le tue azioni

Indicazioni per la risposta:

- questa domanda permette di esplorare quelli che chiamiamo **valori**, ovvero quello che per noi è fondamentale, i principi senza i quali la vita perde valore e significato. I valori sono così importanti per ognuno di noi che in qualche modo cerchiamo di lottare perché vengano rispettati: la pace, la cura dell'ambiente, la lotta alla povertà, la libertà di espressione, l'uguaglianza, ecc... sono tutti esempi di valori in cui credere;
- per arricchire la tua descrizione prova a chiederti: come è cresciuto in me questo valore? È un valore che ho solo io o è comune ad altre persone? È un valore che condivido agli altri oppure è un mio segreto? È un valore che difendo e per cui mi batto oppure, pur riconoscendolo importante, sento di non poter fare niente? Questo mio valore coincide con i miei interessi ed abilità? (vedi domanda R1 ed R2).

Esempio di risposta:

“Mi piacciono gli animali, tutti, anche gli insetti, anzi se devo dire la verità gli insetti sono quelli che mi incuriosiscono di più. Da questo mio interesse ho sviluppato un’attenzione al rispetto degli animali e seguo le attività di gruppi e associazioni che lottano contro il loro maltrattamento”.

BOX RISPOSTA

...

Domanda R4: Come potranno i tuoi interessi, le tue abilità e/o i tuoi valori far parte del tuo futuro?

Indicazioni per la risposta:

- pensa a dove sarai e cosa potresti fare fra 10-15 anni e prova a descrivere come tutto quello che hai raccontato nelle domande R1, R2 ed R3, potrà un giorno essere collegato e diventare protagonista della tua vita futura;
- per facilitare la tua risposta ti invitiamo a pensare alla professione che potresti fare in futuro ma non solo: puoi anche pensare alla tua vita privata, al paese e alla città dove vivrai, alle tue relazioni sociali e alle tue abitudini quotidiane. Ad esempio, potresti immaginare di lavorare come fisioterapista (abilità), che allena in una società sportiva nel tempo libero (interesse) e che abita in una casa costruita con una particolare attenzione al risparmio energetico (valore).

Esempio di risposta:

“Impossibile per me pensare al futuro senza metterci dentro il mio interesse per l'equitazione e per gli animali in genere. Non so dire ancora come ne faranno parte ma non posso pensare ad una giornata della mia vita senza il contatto con il mio cavallo e l'ambiente dove vive. Mi piacerebbe sicuramente continuare a vivere qui dove vivo ora, mi piace il mio territorio, l'ambiente che c'è e vorrei in futuro avere una famiglia a cui trasmettere la mia passione per la cura di questa natura. Per quanto riguarda l'abilità di cui parlavo precedentemente non saprei nello specifico come potrebbe diventare parte del mio futuro, penso che avere nervi saldi nei momenti difficili sia una cosa sempre utile”.

BOX RISPOSTA

...

Fase 2 - Raccontare

Ora che hai risposto a tutte le domande della Fase 1, proviamo ad utilizzare i tuoi interessi, abilità e valori per costruire una presentazione di te.

Per farlo ti chiediamo di scegliere, tra quelli che ti suggeriamo di seguito, la persona a cui potresti presentarti. Se i personaggi che ti suggeriamo non ti piacciono puoi pensare tu a chi vorresti raccontarti. Immagina di presentarti raccontando i tuoi interessi, valori e abilità a:

1. una persona della tua età che ti incontra per la prima volta;
2. una persona che crede in te e ti stima;
3. una persona che non crede in te;
4. una persona che ha il tuo stesso interesse;
5. una persona che stimi particolarmente perché ha raggiunto nella vita gli obiettivi che vorresti raggiungere tu;
6. una persona verso cui hai un legame sentimentale e con cui vorresti condividere la vita.

Per aiutarti a costruire la tua presentazione, ti diamo alcuni suggerimenti:

- prepara la presentazione in forma scritta;
- scrivi un testo che abbia tra i 200 e i 500 caratteri (per carattere si intende ogni lettera e spazio);
- nel tuo testo fai riferimento almeno una volta agli interessi, abilità e valori di cui hai parlato nella Fase 1;
- quando hai prodotto il testo che ti soddisfa, impara a ripeterlo senza leggere (non necessariamente “a memoria”, basta che vengano toccati tutti i punti di cui hai scritto);
- prendi il cellulare e registra un video di “te che parli di te”;
- riguarda il video e individua quello che ti è piaciuto e quello che potrebbe essere migliorato.

BOX RISPOSTA

...

Fase 3 – Esplorare

Fino ad ora hai lavorato guardando dentro di te, cercando le informazioni nella tua storia e nelle tue esperienze. È arrivato il momento di spostare lo sguardo verso l'esterno ed osservare il mondo che ti circonda per trovare ulteriori spunti di riflessione su di te e il tuo futuro.

Pensa al mondo che ti aspetta dopo il diploma così come lo stai incontrando: le professioni che vedi e ti raccontano le persone intorno a te; le aziende che hai visitato con la scuola o per iniziativa personale; il mondo dell'università o della formazione che conosci tramite amici e parenti. Puoi anche provare a trascrivere su un foglio tutte queste informazioni, una sorta di mappa fatta di nomi di professioni, di aziende e di facoltà e corsi.

Adesso che hai messo a fuoco questo universo di esperienze e conoscenze, tieni a portata di mano quello che hai fatto fino ad ora sul taccuino (vedi Fase 1 e Fase 2) e prova a rispondere alle seguenti domande.

Domanda ES1: Riprendendo l'interesse, il valore e l'abilità descritti nella Fase 1, quali di questi trovano corrispondenza in un percorso di studio o in qualche settore o ambito professionale?

Indicazioni per la risposta:

- per rispondere a questa domanda, prova a pensare al mondo del lavoro che conosci attraverso le Testimonianze dirette che hai avuto parlando con lavoratori e lavoratrici; pensando alle visite aziendali fatte con la scuola o ancora a descrizioni di professioni o settori professionali che hai incontrato su internet attraverso video, webinar, lezioni o presentazioni a fiere e congressi;
- prova a trovare dei collegamenti tra i tuoi interessi, abilità e valori anche con professioni apparentemente distanti, ma che hanno un filo nascosto che le lega al tuo mondo;
- per fare questo puoi pensare non solo a quello che si **offre** con quella professione, ma anche a quali **strumenti** vengono utilizzati, in quali **luoghi** si lavora, a quale **clientela** si rivolge e **quando** si svolge abitualmente questo lavoro nel corso della giornata o dell'anno.

Esempio di risposta

“Il mio sogno è da sempre quello di avere un maneggio tutto mio dove vengono dei turisti a fare passeggiate a cavallo tra i boschi e le colline della zona. Quando vado al maneggio dove tengo il mio cavallo vedo che c'è un sacco da fare per portarlo avanti e farlo funzionare. Un paio di volte sono venute delle persone a chiedere se facevamo passeggiate a cavallo, ma non siamo attrezzati per questo servizio e li abbiamo dovuti deludere. Ho chiesto ai proprietari perché non proviamo a farlo e loro mi hanno detto che ci sono un po' di pratiche da svolgere e che poi serve qualcuno che se ne occupi. Ho cercato un po' su internet come si deve fare e non sembra complicato ma ora ho da pensare agli studi e non posso dedicarmiici, appena avrò il diploma sarà una delle cose da provare a fare”.

BOX RISPOSTA

...

Domanda ES2: Quali domande faresti ad una persona che ha costruito la propria professione intorno al proprio interesse, al proprio valore o ad una propria abilità?

Indicazioni per la risposta:

- pensa a tutti gli aspetti che descrivono una professione come ad esempio il guadagno, il luogo ed i tempi di lavoro, gli strumenti che usa, le competenze necessarie. Potrebbe essere anche molto interessante esplorare il percorso che ha portato la persona a quella professione come, ad esempio, il percorso di studi, gli episodi che hanno permesso di arrivare a quel lavoro. Potrebbe essere interessante capire se ha dovuto modificare o sacrificare in qualche modo interessi, valori e abilità o se ha potuto portarli dentro ad una professione che prima non li prevedeva.

Esempio di risposta

“Non avevo pensato che, per sapere come fare ad aprire un maneggio, avrei potuto chiedere a chi lo ha già fatto... nel caso andrei a chiedere cose del tipo: quali documenti sono necessari per far fare le passeggiate ai turisti?; quanto si può guadagnare con questa attività?; quante persone servono per gestire questa attività?”

BOX RISPOSTA

...

Domanda ES3: Chi ti potrebbe aiutare a sviluppare il tuo interesse, il tuo valore o la tua abilità verso una professione o verso i traguardi che tu desideri?

Indicazioni per la risposta:

- pensa alla tua rete di contatti estesa, sicuramente parentele ed amicizie possono dare un contributo allo sviluppo del tuo futuro, ma ci sono anche persone meno “intime” che possono essere utilissime per avere indicazioni concrete su come dare forma ai propri sogni;
- per avere un’idea puoi, ad esempio, prendere la rubrica del tuo telefono e provare a pensare a come ogni persona di cui hai il contatto potrebbe essere utile per i tuoi progetti. La stessa cosa la puoi fare guardando i tuoi contatti sui social network.

Esempio di risposta

“Potrei contattare il maneggio del mare dove andavo nell’infanzia, anzi andarci direttamente e fare le domande che mi interessano”. Forse anche attraverso i miei genitori potrei conoscere delle persone che danno informazioni su come si avvia un’attività. Mi sembra che ci sia qualcuno nelle loro conoscenze che si occupa di queste cose ma non ho ben chiaro, devo chiedere”.

BOX RISPOSTA

...

Aiuto! Non ho le risposte a queste domande

Se non hai trovato niente da dire di fronte alle 3 domande che ti abbiamo posto in questa Fase, non disperare! Probabilmente è anche dovuto al fatto che conosci ancora poco del mondo del lavoro e degli studi post-diploma.

Per questo abbiamo pensato che possa esserti utile questo BOX di supporto dove troverai un po' di indicazioni su come allargare i tuoi orizzonti.

Per conoscere un po' di più cosa ti aspetta dopo la scuola, hai a disposizione due tipi di esperienze molto utili: **Testimonianze e Formazione**.

Per **“testimonianze”** intendiamo tutte le **esperienze** di contatto diretto con il mondo del lavoro e degli studi. Rientrano in questa categoria, pertanto, le visite aziendali programmate con la scuola, gli incontri con testimoni del mondo del lavoro, open-day e presentazioni di università e corsi di formazione post-diploma.

Per **“formazione”** intendiamo invece tutte quelle **lezioni** in presenza, online, sincrone e asincrone che, a scuola o nella vita di tutti i giorni, ti permettono di approfondire le conoscenze su come funziona il mercato del lavoro ed il mondo degli studi.

Volendo semplificare questa suddivisione, possiamo dire che con le testimonianze siamo noi che usciamo dai confini della scuola per entrare in contatto con il mondo del lavoro e degli studi, mentre con la formazione è il mondo esterno che ci viene raccontato attraverso delle lezioni.

Sia “Testimonianze” che “Formazione” rappresentano, quindi, occasioni eccezionali per ampliare l'orizzonte dei nostri interessi, abilità e valori, aiutandoci a riconoscere i percorsi professionali e/o di studio più adatti alle nostre esigenze.

Dove trovare testimonianze?

La scuola che frequenti sicuramente organizza attività di testimonianza e di contatto con il mondo del lavoro e degli studi organizzando, ad esempio, visite aziendali, invitando rappresentanti del mondo del lavoro a parlare di quello che fanno o fornendovi informazioni su eventi

formativi per continuare gli studi dopo il diploma. Chiedi ai professori ed alle professoresshe della tua classe e sicuramente troverai un supporto adeguato e informazioni preziose con cui potrai andare a costruire le tue risposte sul taccuino.

Dove trovare formazione?

I momenti di formazione possono essere differenti: abbiamo gli eventi (come, ad esempio, il Mantova Maker Days o i Green Maker Days), i webinar proposti all'interno di “Orientarsi al futuro” e ovviamente tutti i momenti di approfondimento organizzati dalla tua scuola.

A tua disposizione puoi trovare anche la piattaforma e-learning territoriale pensata per studenti, studentesse, la scuola e il territorio mantovano [EDU.LTO](#). È un servizio gratuito rivolto a studenti e studentesse che intendono investire nelle proprie competenze. Tutti i moduli presenti in piattaforma possono essere visionati gratuitamente e in autonomia in modalità asincrona e al termine di ciascun modulo è possibile scaricare in automatico un attestato personale di partecipazione.

Per maggiori approfondimenti sull'intera offerta formativa e di orientamento, scarica:

- il catalogo > [CLICCA QUI](#)
- l'elenco completo dei moduli attivi > [CLICCA QUI](#)

Le sezioni sono molteplici e tutte popolate da numerose proposte:

Sezione ORIENTAMENTO AL LAVORO E ALLE PROFESSIONI;

Sezione ORIENTAMENTO AGLI STUDI;

Sezione COMPETENZE IMPRENDITORIALI;

Sezione COMPETENZE DIGITALI;

Sezione COMPETENZE GREEN;

Sezione COMPETENZE TRASVERSALI.

Fase 4 - Mettiamoci alla prova

Adesso che hai costruito un profilo dei tuoi interessi, abilità e valori, e che hai avuto modo di metterlo in relazione con le tue conoscenze del mercato del lavoro e degli studi dopo il diploma, ti proponiamo un ultimo passaggio: utilizzare tutto quello che hai raccontato fino ad ora per superare una prova.

Immagina di dover affrontare una **prova motivazionale** per approdare al percorso futuro dei tuoi sogni. Quest'ultimo potrebbe essere un corso di laurea universitario, ma anche un'azienda dove lavorare, un corso di formazione, o anche qualcosa di meno standard come un colloquio motivazionale con un produttore musicale interessato alla tua musica, una selezione per entrare nel cast di un film, una presentazione per diventare influencer di successo. Qualsiasi sia il tuo scenario futuro ideale, immagina di potervi accedere solo dopo aver convinto di avere tutte le carte in regola, e per dimostrarlo dover rispondere ad alcune domande un po' "scomode". Per farlo ovviamente potrai utilizzare tutto quello che di te hai raccontato fino ad ora.

Domanda AP1: come ti comporti quando incontri un ostacolo che ti impedisce di raggiungere facilmente i tuoi obiettivi?

Indicazioni per la risposta:

- questa domanda esplora delle qualità importanti per costruire ed affrontare la propria carriera scolastica e/o professionale come la capacità di gestire le emozioni, lo stress e la capacità di analisi e di problem solving;
- prova a ritrovare queste tue caratteristiche raccontando un episodio della tua vita che fotografa il tuo modo di affrontare imprevisti e problemi. Per raccontare questi episodi si usa l'acronimo S.T.A.R., ovvero Situation (situazione in cui ti trovavi), Task (compito/sfida/problema che dovevi affrontare), Action (azione che hai fatto per risolvere il problema), Reaction (quello che è successo in seguito alla tua azione). Quindi pensa ad una situazione precisa che si è svolta in un momento preciso, che ha una data precisa ed un luogo definito. Metti a fuoco i pensieri emersi di fronte all'ostacolo, le emozioni che ti ha generato il cambiamento, le azioni messe in atto e quello che è successo.

Esempio di risposta

“Mi viene in mente una situazione che non ha niente a che fare con quello di cui ho parlato fino ad ora, forse è una sciocchezza ma a me è rimasta in mente. Ero con la mia famiglia e stavamo andando al porto per imbarcarci su un traghetto. Arrivati quasi a destinazione c'è stato un problema lungo la strada e ci hanno fatto deviare dal percorso senza darci indicazioni. Usando il navigatore non riuscivamo a trovare un percorso alternativo perché questo ci rimandava sempre sulla strada che era stata chiusa. In macchina il nervosismo era alle stelle ed eravamo certi di perdere la nave. A quel punto ho pensato di chiamare la compagnia di traghetti per avvisare, tutti mi dicevano che non aveva senso e che una nave non ti aspetta, ma chiamando abbiamo scoperto che la nostra nave aveva un ritardo di quasi un'ora. La cosa ha cambiato completamente la prospettiva, ci siamo messi a guardare sulla mappa per capire quale strada fare, abbiamo chiesto ad una persona del posto spiegando il problema e alla fine siamo riusciti a trovare un percorso alternativo. Questo episodio racconta un po' della mia abilità che ho descritto nella Fase 1, quella di non farsi prendere dall'agitazione e riuscire a rimanere lucidi anche nelle situazioni più frenetiche”.

BOX RISPOSTA

...

Domanda AP2: cosa potresti ideare, creare di nuovo di cui il mondo potrebbe avere davvero bisogno?

Indicazioni per la risposta:

- questa domanda esplora il tuo spirito creativo e innovativo, la tua motivazione a dare il tuo contributo con le tue idee e la fiducia che puoi avere nel futuro in quanto scenario che puoi in qualche modo modificare con le tue azioni;
- usa la tua fantasia per pensare ad un prodotto, un servizio, un'idea che ancora non esiste, magari proprio collegato al tuo interesse, abilità o valore e poi prova ad immaginare che utilità potrebbe avere, se davvero qualcuno potrebbe comprarlo o comunque ritenerlo efficace per risolvere qualche problema o vivere meglio.

Esempio di risposta

“Un sito di percorsi che si possono fare a cavallo per girare tutto il mondo. In realtà non so se esiste già, ma mi piacerebbe fare una guida o un sito dove tu inserisci il posto dove partire e quello dove arrivare e questo ti costruisce l'itinerario indicandoti tutti i servizi che possono essere utili per alloggiare e prenderti cura del tuo animale”.

BOX RISPOSTA

...

Domanda AP3: sapresti raccontare il tuo più grande insuccesso fino ad ora nella tua vita?

Indicazioni per la risposta:

- sembra una domanda crudele ma non lo è, nella vita di ogni persona ci sono dei momenti in cui deludiamo le nostre aspettative. Questi momenti non sono solo negativi, ma custodiscono informazioni importanti su nostre caratteristiche come la perseveranza e la resilienza, qualità indispensabili per affrontare i continui cambiamenti a cui ci sottopone il mondo del lavoro di oggi;
- anche in questo caso fai riferimento ad un episodio specifico, chiarendo qual era il traguardo che volevi raggiungere e il risultato che invece hai ottenuto. Descrivi anche le emozioni e i pensieri che hanno accompagnato quell'evento e cosa pensi di avere imparato da quella situazione.

Esempio di risposta

“Avendo a che fare con il mondo dei cavalli ho pensato anche io per un momento che potesse essere prestigioso dedicarmi all'equitazione come sport e diventare un' atleta professionista. Per questo ho voluto provare ad insegnare al mio cavallo per vedere se ero capace e se lui era capace. In quel periodo volevo dimostrare di essere capace di fargli fare quello che volevo. Un giorno mentre cavalcavo l'ho trattato molto male al punto che lui ha cominciato a comportarsi in modo molto irrequieto. È stata la cavalcata più brutta della mia vita. Non volevo più saperne di cavalli. Mi ci sono voluti giorni per capire che semplicemente non era la nostra strada, che io e il mio cavallo siamo fatti per stare insieme in altro modo, per esplorare luoghi, per stare nella natura.”

BOX RISPOSTA

...

Domanda AP4: sapresti raccontare il tuo più grande successo fino ad ora nella tua vita?

Indicazioni per la risposta:

- i successi di solito portano un grande entusiasmo al punto che in pochi si fermano a riflettere su cosa è stato fatto per ottenerli; invece, come per gli insuccessi, raccontare un successo serve per capire le risorse che lo hanno generato e poter ripetere in futuro le mosse giuste per raggiungere altri obiettivi simili;
- racconta un episodio dove hai centrato l'obiettivo, spiega il lavoro che c'è stato prima, se hai dovuto superare qualche ostacolo, cosa hai sentito una volta raggiunto il risultato.

Esempio di risposta

“Avrei voluto raccontare anche in questo caso del mio mondo, quello del maneggio, ma invece parlo di scuola, di quella volta che ho preso il mio unico 6 in una materia a me super ostile. Quel voto mi serviva per non andare a settembre, era la mia ultima possibilità, ma non credevo di potercela fare perché avevo studiato quella materia tutto l'anno e i risultati erano sempre scarsi. A quel punto ho fatto quello che ora mi rendo conto che è la mia capacità: pensare ad una soluzione nuova senza farmi prendere dal panico. Ho provato a studiare in modo diverso: invece di fare i soliti schemi, riassunti e tutte le strategie che conoscevo ho provato a concentrarmi sulle parti che mi interessavano di più dell'argomento e a trovare motivazione. La cosa ha funzionato e credo che sia stato non perché avevo studiato di più o meglio, ma perché era cambiato il mio atteggiamento; avevo smesso di aver paura della materia, ma avevo provato a farmela amica”.

BOX RISPOSTA

...

Fase 5 - Inizia la tua Carriera

Bene! Se siamo arrivati fino a qui, se hai compilato il taccuino in tutte le sue parti con la dovuta attenzione, riflettendo attentamente sulle varie domande che hai incontrato, tollerando anche quel senso di dubbio, frustrazione e talvolta di paura che accompagna l'esplorazione di sé stessi, allora meriti tutti i nostri complimenti.

A questo punto ti sarà chiaro che il tuo viaggio non finisce qui, che in orientamento ogni punto di arrivo è solo una pausa, il momento di riposo dove riorganizzare energie e rimettere in ordine le idee prima di ripartire alla scoperta di tutto quello che di noi ancora non conosciamo e che ci può essere di prezioso aiuto per perfezionare ogni giorno il nostro percorso di vita.

Hai mai sentito usare la parola "carriera"? Per molti questa parola è associata all'immagine di persone che in nome del successo e del potere approfittano di tutto e di tutti, anche ai confini del lecito. In realtà la parola "carriera" ha un significato originario più umile, significa "carreggiata" ovvero "percorso", "strada".

L'orientamento è la ricerca del proprio percorso, della propria strada, non necessariamente quella legata al denaro e al potere, ma quella che ci fa stare bene. Per cercare, trovare e percorrere questa strada servono delle **competenze**, si chiamano Competenze di carriera e tu in questo taccuino hai avuto un assaggio di come si possano costruire ogni giorno queste competenze: esplorando i propri interessi, abilità e valori, e ricostruendoli in un continuo e sempre nuovo racconto di noi stessi, per avere più chiaro chi siamo, da dove veniamo e dove vogliamo andare.

Ci auguriamo che questo lavoro ti abbia dato soddisfazione e che tu abbia voglia di proseguirlo. Infatti, anche adesso che stai leggendo queste righe qualcosa di te è in cambiamento, qualcosa si modifica e merita di essere osservato e valorizzato.

È così che ti salutiamo, augurandoti un buon proseguimento nel viaggio della scoperta di te stesso e del mondo che ti circonda, perché tu possa, ogni giorno, farti le domande giuste per mantenerti sempre "sulla strada che porta verso la tua strada".

Schema delle domande

Fase 1 - Riconoscere

- Domanda R1: Descrivi un tuo interesse
- Domanda R2: Descrivi una tua abilità
- Domanda R3: Descrivi cosa vorresti cambiare nel mondo con le tue azioni
- Domanda R4: Come potranno i tuoi interessi, le tue abilità e/o i tuoi valori far parte del tuo futuro?

Fase 2 - Raccontare

- Prova ad utilizzare i tuoi interessi, abilità e valori per costruire una presentazione di te.

Fase 3 - Esplorare

- Domanda ES1: Riprendendo l'interesse, il valore e l'abilità descritti nella Fase 1, quali di questi trovano corrispondenza in un percorso di studio o in qualche settore o ambito professionale?
- Domanda ES2: Quali domande faresti ad una persona che ha costruito la propria professione intorno al proprio interesse, al proprio valore o ad una propria abilità?
- Domanda ES3: Chi ti potrebbe aiutare a sviluppare il tuo interesse, il tuo valore o la tua abilità verso una professione o verso i traguardi che tu desideri?

Fase 4 - Mettiamoci alla prova

- Domanda AP1: come ti comporti quando incontri un ostacolo che ti impedisce di raggiungere facilmente i tuoi obiettivi?
- Domanda AP2: cosa potresti ideare, creare di nuovo di cui il mondo potrebbe avere davvero bisogno?
- Domanda AP3: sapresti raccontare il tuo più grande insuccesso fino ad ora nella tua vita?
- Domanda AP4: sapresti raccontare il tuo più grande successo fino ad ora nella tua vita?

Fase 5 - Inizia la tua Carriera

- Il tuo viaggio non finisce qui, in orientamento ogni punto di arrivo è solo una pausa, il momento di riposo dove riorganizzare energie e rimettere in ordine le idee prima di ripartire alla scoperta di tutto quello che di noi ancora non conosciamo e che ci può essere di prezioso aiuto per perfezionare ogni giorno il nostro percorso di vita.

CREDITS

Strumento prodotto da:

PromolImpresa – Borsa Merci

Con il supporto specialistico di:

Centro Studi Pluriversum

Hanno collaborato alla stesura:

- Andrea Poltronieri – Project Manager *“Orientarsi al futuro”*
- Luca Capiluppi – Psicoterapeuta e consulente di orientamento, Centro Studi Pluriversum
- Vincenzo Bianculli – Esperto, Centro Studi Pluriversum
- Nicoletta Perini – Responsabile formazione e progetti, PromolImpresa – Borsa Merci