



*Strumenti per
l'orientamento*
Primo incontro online

PORTA FUTURO LAZIO

 /portafuturo lazio

 @pf_lazio

 pflazio

Obiettivi del percorso

- Riflettere per definire
il proprio obiettivo di sviluppo professionale
il piano di azione individuale (PAI)
- Conoscere alcuni strumenti per scelte
consapevoli

Programma dei lavori



Primo incontro online

- Presentazione nel gruppo
- Esercitazione sulla definizione degli obiettivi e del PAI con condivisione di gruppo

Secondo incontro online

- Presentazione di alcuni strumenti per la ricerca del lavoro
- Esercitazione individuale sulle fonti (con collegamento ad internet)

Questionari vari...

- All'inizio occorre fare il test di orientamento in ingresso
- In chiusura farete
 - Questionario di apprendimento
 - Questionario di gradimento

Presentiamoci



A turno ciascuno scrive o dice:

- Nome, studi fatti o in corso
- Progetto professionale



Condividi desiderio/richiesta/obiettivo
per la giornata

Un progetto professionale è una *visione*,
una *decisione*, un *piano d'azione*, un *programma di*
attività.

Dimensioni per un buon progetto professionale



- 1) **Obiettivo:** a cosa punto?
- 2) **Temporalità:** quanto tempo mi do?
- 3) **Risorse, mezzi, limiti:** Quali sono i miei punti di forza e di debolezza?
- 4) **Criteri di riferimento:** Che cosa rende il mio progetto così com'è e non qualcos'altro?

DEFINIZIONE OBIETTIVO E PIANO D'AZIONE INDIVIDUALE

L'obiettivo di questo esercizio è aiutarti a descrivere il risultato che vuoi generare (stato desiderato) a partire dalla situazione attuale, individuando le risorse interne ed esterne alla persona. Ciò può riguardare il cambio di credenze, di atteggiamenti, incremento di motivazione e consapevolezza, l'aggiustamento del focus e dei pensieri o la sistemazione di sensazioni legate a situazioni specifiche.

Di solito i cambiamenti più importanti e duraturi sono quelli che avvengono all'interno e che si manifestano, poi e per conseguenza, all'esterno.

Esistono però 4 condizioni fondamentali perché i cambiamenti avvengano:

1. lo devi volere
2. devi sapere come fare

Definisci il tuo obiettivo professionale



- espresso in positivo
- iniziato e mantenuto dalla persona che lo fissa
- Concreto e misurabile
- scritto e temporizzato
- è “ecologico”
- Mantiene vantaggi della situazione attuale

Obiettivo espresso in positivo



- il “non” impatta sul nostro cervello, per questo è meglio evitarlo, così come tutte le negazioni.
Esprimi l’obiettivo in modo dettagliato utilizzando parole e frasi positive e incoraggianti.

Obiettivo sotto la tua responsabilità



- è bene evitare di fissare una meta il cui raggiungimento dipenda da azioni o situazioni esterne a noi.
- Un obiettivo, per essere raggiunto, deve prevedere azioni che sono tutte sotto il nostro controllo.

Obiettivo specifico e misurabile



- **chiaro ed oggettivo**, non ci devono essere interpretazioni sul suo raggiungimento
- più canali rappresentazionali sono coinvolti, più dettagliata è la rappresentazione dell'obiettivo.
(visivo, auditivo e cinestesico)

Obiettivo scritto e temporizzato



- **Definito nel tempo**
- prendi sempre carta e penna e scrivi il tuo obiettivo specificando la data entro la quale intendi realizzarlo.

Obiettivo ecologico



- si inserisce in modo positivo nell'ambiente circostante: se ad esempio il mio obiettivo toglie tempo importante agli affetti o al lavoro, va effettuato un “controllo ecologico” per evitare che ciò si verifichi.
- **preserva lo stato attuale della persona ed i benefici secondari:** dietro ogni comportamento di una persona c'è un'intenzione positiva, che va conservata lungo il cammino per raggiungere l'obiettivo.

Suggerimenti per risultati sostenibili



1. decidi **cosa** vuoi e **perché** lo vuoi
2. stabilisci i **passi** da seguire per andare in quella direzione
3. scopri quali **risorse** ti servono e se qualcuno può **aiutarti**
4. focalizzati sugli **aspetti positivi** della tua vita e sui tuoi punti di forza
5. **smetti** di recriminare, di provare rimpianto o di accusare gli altri
6. assumi la **responsabilità** del tuo benessere
7. **concentrati** su ciò che ha realmente valore e su ciò che stai realizzando

Esercitazione individuale

Obiettivi e PAI



Compito

- Vediamo assieme la scheda su cui scrivere.
- Individualmente si procede ad una prima redazione (punti 1-4).
- In cerchio/a richiesta individuale, chi vuole viene supervisionato rispetto a quanto scritto.

Cosa è il PAI



- Piano di Azione Individuale
- Definisce il COME realizzare il tuo Obiettivo
- Non deve essere iperdettagliato ma contenere
 - la **prima azione** che intendi fare *oggi* per iniziare ad inseguire il tuo obiettivo.
 - le **tappe intermedie** che intendi superare prima di arrivare al traguardo finale
 - Identificazione delle risorse necessarie

Esercitazione individuale

Obiettivi e PAI



Compito

- Vediamo assieme la scheda su cui scrivere.
- Individualmente si procede ad una prima redazione (punti 5-7 + tabella).
- In cerchio/a richiesta individuale, chi vuole viene supervisionato rispetto a quanto scritto.

Altri suggerimenti



1. circondati di **persone** di cui ti fidi e che possano consigliarti davvero per il meglio
2. alza i tuoi standard e dai il **meglio** di te
3. trova un **esempio** da seguire: qualcuno che ha già percorso la tua stessa strada
4. continua a crescere e a migliorarti **costantemente**
5. ricordati chi è la persona più **importante** della tua vita

ESAME DI REALTA'



- **rispetto a se stessi** “Che cosa sono in grado di fare alla luce delle mie risorse personali e delle mie competenze?”
- **rispetto al contesto:** “Ciò che mi propongo è possibile rispetto al contesto in cui io sto cercando di muovermi?”

Attività di chiusura



- **Scrivere nella chat la parola chiave o il concetto più significativo di questo primo incontro.**

Seguici sui social



/portafuturo lazio



@pf_lazio



pflazio



Le slide possono essere richieste inviando una email a info@portafuturolazio.it

Grazie per l'attenzione
www.portafuturolazio.it