

Attività - 8 domande

Il fatto di essere attivo e dinamico a complemento della sua attività professionale è importante al fine di mantenere la sua competitività sul mercato del lavoro, per crearsi e cogliere opportunità di carriera nel suo ambito, ma anche per cambiare più facilmente impiego o professione. Il presente questionario la aiuterà a fare il punto delle sue attività in materia di gestione di carriera.

Items (domande)

No Scala	Affermazione	Parole chiave	Suggerimento (risposta 1-5)	Suggerimento (Risposta 6-10)
1	Rete di contatti Sia in ambito professionale sia in ambito privato, prendo spesso contatto con persone che potrebbero aiutarmi a progredire nella mia carriera.		Contatti regolarmente colleghi, partner esterni, ex compagni di formazione, amici, ecc. per discutere e comparare i rispettivi progetti di carriera.	
2	Ricerca di informazioni Mi informo regolarmente sul mercato del lavoro, le opportunità professionali, i possibili impieghi.		Sfrutti le diverse fonti d'informazione disponibili: Internet, incontri informativi, giornate delle porte aperte di scuole o aziende, visite di un centro pubblico di informazione professionale.	
3	Formazione continua Sfrutto regolarmente le possibilità di formazione continua sia in seno alla mia organizzazione che a titolo personale.		Scelga la sua prossima formazione continua basandosi sulla sezione "Formazioni" del portale.	
4	Dossier di candidatura Aggiorno regolarmente il mio CV tenendo conto delle pratiche attuali in materia di dossier di candidatura.		Aggiorni il suo CV basandosi sui consigli e sugli esempi proposti nella sezione "Candidarsi".	
5	Ricerca d'impiego Mi candido regolarmente nel mio ambito o per altre attività professionali al fine di testare il valore del mio dossier sul mercato del lavoro.		Presenti occasionalmente la sua candidatura per testare il suo dossier e le sue competenze, anche se un cambio di posto di lavoro non rientra tra le sue priorità a breve termine.	

6	Impegni privati	Partecipo intensamente all'attività di un'associazione sportiva, una società di musica, un'associazione senza scopo di lucro, un movimento politico, ...		Partecipi attivamente a un progetto o a un'organizzazione privata: ciò può consentirle di sviluppare le sue competenze ed essere fonte d'ispirazione per l'ambito professionale.	
7	Reti sociali	Mantengo aggiornato il mio profilo sui social network professionali o specialistici.		Si mantenga informato/a sulle reti professionali esistenti e crei un profilo attrattivo e aggiornato: curi la sua immagine digitale.	
8	Livello di attività	In conclusione, penso di essere una persona sufficientemente dinamica per la mia carriera parallelamente all'attività professionale.		Essere attivi non significa agire a tutti i livelli: scelga una o due piste che la ispirano di più e si lanci.	Continui a essere attivo/a al fine di mantenere quanto acquisito e di progredire professionalmente.

Suggerimenti generali

No Suggerimento

- 1 Anche quanto tutto va bene in ambito professionale, è opportuno essere proattivi al fine di mantenere la propria competitività e anticipare eventuali cambiamenti.
- 2 Se per lei è difficile passare all'azione, cerchi un aiuto nell'ambiente personale o presso specialisti di orientamento e di coaching.
- 3 Le formazioni continue sono un mezzo particolarmente efficace: essere attivi da questo punto di vista permette di sviluppare sia le competenze sia la rete di contatti.
- 4 Non è necessario agire contemporaneamente a tutti i livelli: scelga quello che la ispira di più e proceda per tappe, in funzione delle sue disponibilità.