

## Obiettivi di carriera - 7 domande

Ha bisogno di stabilità o di cambiamento? Desidera rimanere nel suo settore di attività o intraprendere un riorientamento professionale? Questo questionario l'aiuterà a posizionarsi in generale rispetto ai suoi obiettivi di carriera e guiderà i suoi prossimi passi su questo portale.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione   | Parole chiave | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10)   |
|----------|--|---------------|-----------------------------|--|
| 1        | Continuità, stabilità<br>Desidero conservare il mio posto attuale, mantenere le conoscenze acquisite, consolidare le mie competenze:<br>stessa azienda, stessa funzione.   |               |                             | Consolida le conoscenze acquisite svolgendo regolarmente formazioni continue connesse alla sua attuale attività.   |
| 2        | Evoluzione in seno all'azienda<br>Desidero progredire, fare passi avanti nel mio ambito di attività, perfezionarmi:<br>stessa azienda, nuova funzione.   |               |                             | Si informi sulle possibilità di evoluzione in seno alla sua azienda; cerchi esempi di percorso tra le colleghe e i colleghi.                                 |
| 3        | Cambio di datore di lavoro<br>Desidero cambiare datore di lavoro, ma svolgere la stessa professione o funzione:<br>nuova azienda, stessa funzione.   |               |                             | Faccia il punto delle sue competenze al fine di valorizzarle e aggiorni le sue tecniche di ricerca d'impiego.  |
| 4        | Evoluzione al di fuori dell'azienda<br>Desidero cambiare datore di lavoro per progredire, fare passi avanti nel mio ambito di attività, occupare un nuovo posto, perfezionarmi:<br>nuova azienda, nuova funzione nel mio ambito attuale. |               |                             | Progetti lo svolgimento di una formazione continua certificante che le permetta di acquisire nuove competenze e di cambiare più facilmente datore di lavoro. |
| 5        | Reinserimento<br>Desidero tornare sul mercato del lavoro dopo una pausa, voluta o forzata:<br>reinserimento, ricerca d'impiego.  |               |                             | Faccia il punto delle sue competenze e dei suoi interessi e aggiorni le sue tecniche di ricerca d'impiego.   |
| 6        | Riorientamento professionale<br>Desidero cambiare completamente attività:<br>nuova azienda, nuova professione.   |               |                             | Tracci un bilancio completo della sua situazione mediante i questionari e consulti i ritratti.   |

|   |                           |  |  |   |   |
|---|---------------------------|--|--|---|---|
| 7 | Chiarezza degli obiettivi | In conclusione, penso che i miei obiettivi di carriera siano chiari. |  | Il suoi obiettivi di carriera non le sembrano chiari: completi gli altri questionari per stabilire le sue priorità. | I suoi obiettivi principali le sembrano chiari: ciò dovrebbe agevolare le sue riflessioni e i passi da intraprendere. |
|---|---------------------------|--|--|---|---|

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Questo elenco di obiettivi non è esaustivo: potrebbe avere altri obiettivi e progetti per la sua carriera.
- 2 Se il risultato mostra un pareggio tra risposte diverse è possibile modificare il questionario per perfezionare il risultato.
- 3 Gli altri questionari del portale potrebbero portarla a precisare i suoi obiettivi di carriera.
- 4 Non esiti a modificare le risposte date al questionario in funzione dell'evolversi delle sue riflessioni e della sua situazione professionale.

## Soddisfazione sul lavoro - 12 domande

La soddisfazione per il posto di lavoro attuale o più recente è un elemento chiave per precisare le sue esigenze e suoi obiettivi. Cosa la spinge a restare dov'è ora? Cosa la incoraggerebbe a cambiare? Cosa sarebbe fonte di soddisfazione in un futuro impiego? Il presente questionario la aiuterà a elencare e gerarchizzare i motivi di soddisfazione e gli aspetti da migliorare.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione   | Parole chiave | Suggerimento (risposta 1-5)   | Suggerimento (Risposta 6-10) |
|----------|--|---------------|---|------------------------------|
| 1        | Reddito, salario<br>Sono soddisfatto/a degli aspetti finanziari del mio attuale impiego: salario, premi, previdenza. |               | Si informi sui salari nel suo settore per rinegoziare con il suo datore di lavoro o cercare un nuovo impiego.                           |                              |
| 2        | Contenuto del lavoro<br>Il mio lavoro è interessante.  |               | Chieda di svolgere altri compiti o cerchi nuove prospettive al di fuori del suo attuale posto di lavoro.                                |                              |
| 3        | Sicurezza dell'impiego<br>Il mio attuale impiego è sicuro e stabile.   |               | Rifletta a una formazione complementare che potrebbe rafforzare la sua posizione all'interno o aiutarla a trovare un posto più stabile. |                              |
| 4        | Ambiente di lavoro<br>Apprezzo il mio attuale ambiente di lavoro.  |               | Cerchi di contribuire personalmente al miglioramento dell'ambiente di lavoro o rifletta alla possibilità di cambiare posto di lavoro.   |                              |
| 5        | Senso del lavoro, utilità<br>Il mio lavoro attuale mi sembra carico di senso, importante e utile.                    |               | Chieda di effettuare compiti che le sembrano più utili o cerchi un'attività maggiormente in sintonia con i suoi valori.                 |                              |

|    |                                   |   |  |  |   |
|----|-----------------------------------|---|--|--|---|
| 6  | Orari, vacanze                    | Sono soddisfatto delle mie condizioni di lavoro per quanto riguarda il rapporto tra tempo di lavoro e tempo libero. |  | Provi a negoziare condizioni migliori o cerchi una nuova attività più favorevole da questo punto di vista.   |   |
| 7  | Autonomia, margine di manovra     | Ho molta libertà d'azione nello svolgimento del mio lavoro.   |  | Beneficio di un margine di manovra sufficiente e d'indipendenza nello svolgimento del mio lavoro.  |   |
| 8  | Responsabilità                    | Sono soddisfatto del livello di responsabilità che mi è assegnato nel mio posto attuale.                            |  | Negozi con il suo datore di lavoro; prenda in considerazione una formazione che giustifichi l'attribuzione di maggiori responsabilità.                   |   |
| 9  | Prestigio dell'impiego            | Sono soddisfatto della reputazione della mia attività professionale nella società.                                  |  | Cerchi esempi di posti all'interno o all'esterno nei quali si sentirebbe maggiormente riconosciuta/o.  |   |
| 10 | Luogo di lavoro                   | Il mio luogo di lavoro è gradevole e ben situato.   |  | Si informi internamente sulle possibili flessibilità o cerchi un posto più adeguato in termini di tragitti e spostamenti.                                |   |
| 11 | Carichi e ritmi di lavoro         | Il volume di lavoro e le scadenze da rispettare mi si confanno; la pressione che avverto talvolta è anzi positiva.  |  | Prima di cercare un posto che considera più adeguato, affronti il problema dello stress negativo o dei sovraccarichi di lavoro con superiori e colleghi. |   |
| 12 | Soddisfazione generale sul lavoro | In conclusione, mi sento globalmente soddisfatta/o della mia attuale attività professionale.                        |  | Analizzi le possibilità di cambiamento interne o punti a un cambio più radicale.   | Mantenga la soddisfazione sul lavoro basandosi sugli aspetti positivi elencati qui sotto. |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 In caso di insoddisfazione sul lavoro, è importante chiedersi cosa potrebbe essere migliorato internamente: esprimere i propri bisogni e cercare sostegno.
- 2 Approfitte del tempo libero consente di relativizzare, prendere le distanze e di superare meglio i passaggi necessari per cambiare lavoro o riconvertirsi.

- 3 Per affinare l'analisi della sua soddisfazione sul posto di lavoro, completi anche i questionari "Aspettative" e "Valori" e compari i risultati.
- 4 Trovare punti in comune può confermare i risultati e rafforzare la sua motivazione.

## Aspettative - 12 domande

Le sue aspettative riguardo al lavoro sono in gran parte legate alle esperienze professionali, positive o negative, fatte in precedenza. Cosa conterebbe maggiormente per lei in un posto di lavoro ideale? Il presente questionario la aiuterà a elencare e gerarchizzare i suoi bisogni sul piano professionale.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione   | Parole chiave | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10)   |
|----------|--|---------------|-----------------------------|--|
| 1        | Reddito, salario<br>Le condizioni finanziarie sono una priorità per me: salario, premi, previdenza.          |               |                             | Si informi sui salari nel suo settore per negoziare con il suo datore di lavoro o cercare un nuovo impiego   |
| 2        | Contenuto del lavoro<br>Per me è importante apprezzare il contenuto del mio lavoro.                          |               |                             | Se necessario, faccia il punto sui suoi interessi professionali per affinare i suoi obiettivi di carriera.   |
| 3        | Sicurezza dell'impiego<br>Cerco principalmente un impiego sicuro e stabile.                                  |               |                             | Cerchi informazioni sul mercato del lavoro e, se possibile, svolga con regolarità delle formazioni continue. |
| 4        | Ambiente di lavoro<br>Per me è importante che ci sia un buon ambiente di lavoro.                             |               |                             | In vista di un cambio di posto di lavoro, cerchi di informarsi sull'ambiente dell'azienda in generale.       |
| 5        | Senso dell'azione, utilità<br>Voglio svolgere un lavoro utile, che abbia senso ai miei occhi.                |               |                             | Faccia il punto delle sue competenze e dei suoi valori per mirare ad attività cariche di senso per lei.      |
| 6        | Orari, vacanze<br>Gli orari di lavoro e la flessibilità dell'organizzazione sono elementi essenziali per me. |               |                             | Si informi su attività e aziende che garantiscono un buon equilibrio tra lavoro e vita privata.              |

|    |                               |  |  |   |   |
|----|-------------------------------|--|--|---|---|
| 7  | Autonomia, margine di manovra | Desidero esercitare un'attività per la quale dispongo di molta libertà d'azione.                 |  |   | Privilegi attività che le offrono sufficiente autonomia; rifletta alla possibilità di lavorare come indipendente.   |
| 8  | Responsabilità                | Ho bisogno che mi siano affidate responsabilità e offerte possibilità di evoluzione di carriera. |  |   | Esprima al datore di lavoro la sua motivazione e punti sulla formazione continua per poter ottenere responsabilità. |
| 9  | Prestigio dell'impiego        | Per me è importante svolgere un'attività professionale riconosciuta e rispettata dalla società.  |  |   | Privilegi le funzioni o le aziende che godono di buona reputazione tra le persone a lei vicine.                     |
| 10 | Luogo di lavoro               | Sono molto sensibile al luogo di lavoro e alla sua localizzazione.                               |  |   | Selezioni aziende vicine al suo domicilio o che favoriscono il telelavoro.  |
| 11 | Carichi e ritmi di lavoro     | È importante che il mio posto sia adatto ai volumi e ai ritmi di lavoro.                         |  |   | Privilegi i posti con carichi e ritmi di lavoro che considera accettabili o anzi stimolanti.                        |
| 12 | Chiarezza delle aspettative   | In conclusione, le mie aspettative professionali mi sono globalmente chiare.                     |  | Completi i questionari del modulo "Motivazioni" per precisare le sue aspettative. | Segua i suggerimenti riguardanti le sue aspettative più importanti.   |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 È raro trovare il posto di lavoro ideale, che soddisfi tutte le aspettative formulate.
- 2 Faccia la distinzione tra i criteri per lei essenziali e quelli per cui potrebbe fare delle concessioni.
- 3 Paragoni i risultati a quelli dei questionari "Soddisfazione" e "Valori".
- 4 Trovare punti in comune tra i risultati dei diversi questionari può confermare le sue idee e rafforzare la sua motivazione.
- 5 Si basi su questo tipo di criteri per selezionare le offerte d'impiego.

## Sostegno - 10 domande

Il sostegno che percepisce attorno a lei è un elemento essenziale per la sua realizzazione professionale e personale. Attualmente, su chi e su cosa può contare per mantenersi o progredire nella sua attività? Il presente questionario la aiuterà a identificare le risorse che possono permetterle di fare passi avanti.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione  | Parole chiave | Suggerimento (risposta 1-5)  | Suggerimento (Risposta 6-10) |
|----------|---|---------------|--|------------------------------|
| 1        | Possibilità di evoluzione<br>Il mio attuale posto di lavoro offre prospettive di evoluzione a livello di compiti, di salario o di responsabilità. |               | Allarghi i suoi orizzonti informandosi presso l'associazione professionale del suo settore.                                |                              |
| 2        | Sfide da affrontare<br>Nel mio attuale posto di lavoro posso sfruttare e sviluppare le mie competenze professionali e personali.                  |               | Prima di cercare altrove, provi a fare proposte o prendere iniziative in seno alla sua azienda e veda come sono percepite. |                              |
| 3        | Chiarezza degli obiettivi<br>I compiti da svolgere e gli obiettivi fissati nel quadro del mio attuale impiego sono chiari e ben definiti.         |               | Esprima il bisogno di chiarezza alle e ai superiori o cerchi l'appoggio di colleghe e colleghi.                            |                              |
| 4        | Riconoscimento<br>Le mie competenze e il mio impegno sono riconosciuti in seno alla mia organizzazione.   |               | Cerchi di far valere i risultati ottenuti e quanto da lei realizzato; non esiti a mettersi in evidenza.                    |                              |
| 5        | Sostegno gerarchico<br>I superiori gerarchici mi sostengono nello sviluppo professionale.   |               | Esprima chiaramente ai superiori gerarchici il suo bisogno di sostegno e le aspettative di miglioramento.                  |                              |
| 6        | Formazione continua<br>Nella mia azienda o nel mio ambito professionale ho la possibilità di seguire una formazione continua.                     |               | Si informi sulle possibilità di formazione continua al di fuori della sua organizzazione.                                  |                              |
| 7        | Strumenti digitali<br>Gli strumenti digitali impiegati nella mia azienda o organizzazione sono attuali e sfruttati appieno.                       |               | Cerchi di restare aggiornato/a a titolo privato in campo informatico.  |                              |



|    |                        |  |  |   |  |
|----|------------------------|--|--|---|--|
| 8  | Riconoscimento sociale | La mia posizione professionale è riconosciuta e apprezzata dai colleghi e dalle persone a me vicine.                         |  | Privilegi le discussioni con le persone che rispettano o apprezzano maggiormente la sua posizione professionale.              |  |
| 9  | Sostegno privato       | La famiglia e gli amici mi sostengono nelle riflessioni e nelle scelte in ambito professionale.                              |  | Allarghi la sua cerchia, ricontattando ad esempio ex colleghe o ex colleghi di fiducia, per parlare delle sue preoccupazioni. |  |
| 10 | Sostegno globale       | In conclusione, mi sento globalmente sostenuto/a nelle riflessioni e nelle azioni riguardanti il mio percorso professionale. |  | Analizzi le possibilità di cambiamento interne o punti a un cambio più radicale.  | Continui a fare affidamento sul sostegno di cui beneficia tra le persone a lei vicine. |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Un'assenza di sostegno a livello gerarchico può talvolta essere compensata da una buona intesa con colleghe e colleghi di lavoro.
- 2 La famiglia e la rete di contatti personali sono altrettanto importanti che l'azienda al fine di progredire sul piano professionale.
- 3 L'assenza di sostegno e di riconoscimento prolungata può condurre allo sfinimento dal punto di vista professionale.
- 4 Se i suoi appelli per un maggiore sostegno restano inascoltati, rifletta a un cambio d'impiego o di professione.

## Competenze professionali - 11 domande

Le competenze sono una combinazione di sapere, saper fare e saper essere. Si sviluppano grazie alla formazione e alle esperienze professionali, ma anche alle attività private quali hobby, passioni e volontariato. Per comprovare il possesso di una determinata competenza, deve illustrarla tramite esempi concreti di attività portate a buon fine. Il presente questionario la aiuterà a menzionare e mettere in ordine d'importanza i suoi principali ambiti di competenze.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione   | Parole chiave  | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10) |
|----------|--|--|-----------------------------|------------------------------|
| 1        | Competenze manuali<br>Possiedo competenze manuali: impiego di utensili, funzionamento di dispositivi o macchine, costruzione, fabbricazione, lavoro manuale, riparazione di oggetti, manutenzione, restauro, ... | Agricoltura<br>Piante<br>Animali<br>Lavori all'aria aperta<br>Alimentazione<br>Settore alberghiero<br>Economia domestica<br>Cura del corpo<br>Artigianato<br>Costruzione, cantieri<br>Trasporti<br>Veicoli |                             |                              |
| 2        | Competenze fisiche<br>Possiedo competenze fisiche: sforzi o prestazioni fisiche, movimento, capacità di resistenza, tenuta, utilizzo del corpo, ...  | Sport<br>Salute<br>Arti di scena<br>Sicurezza<br>Lavori esterni<br>Veicoli<br>Restauro<br>Lavori di cantiere<br>Animali<br>Piante<br>Cura del corpo  |                             |                              |

|   |                                     |  |  |  |  |
|---|-------------------------------------|--|--|--|--|
| 3 | Competenze tecniche                 | Possiedo competenze tecniche: impostazione e utilizzo di macchine e apparecchi complessi, elaborazione e comprensione di piani, interpretazione di schemi, sviluppo e implementazione di soluzioni tecniche, ...   | <p>Informatica</p> <p>Telecomunicazioni</p> <p>Disegno tecnico</p> <p>Artigianato tecnico</p> <p>Tecnica medica</p> <p>Elettronica</p> <p>Meccanica</p> <p>Laboratorio</p> <p>Elettricità</p> <p>Tecniche di costruzione</p> |  |  |
| 4 | Competenze scientifiche             | Possiedo competenze scientifiche: preparazione di programmi di ricerca, analisi dati, risoluzione di problemi astratti, ricerca delle cause di fenomeni fisici o sociali, ricerca di soluzioni a problematiche complesse, lettura di studi, redazione di rapporti di analisi, pubblicazione di articoli, ... | <p>Scienze naturali</p> <p>Salute, medicina</p> <p>Scienze economiche</p> <p>Ingegneria</p> <p>Scienze sociali</p> <p>Scienze umane</p> <p>Scienze giuridiche</p>  |  |  |
| 5 | Competenze artistiche               | Possiedo competenze artistiche: realizzare opere d'arte, creare oggetti, sviluppare linee grafiche, concepire spettacoli, redigere in qualità letteraria, suscitare emozioni in un pubblico, ...   | <p>Musica</p> <p>Scrittura</p> <p>Grafica, design</p> <p>Fotografia</p> <p>Video, cinema</p> <p>Pittura</p> <p>Scultura</p> <p>Commedia, teatro</p> <p>Artigianato</p>   |  |  |
| 6 | Competenze nella relazione di aiuto | Possiedo competenze nella relazione di aiuto: sostegno, insegnamento, trasmissione, accompagnamento, alleviamento, cure, ascolto, consulenza, coaching, formazione di personale, ...   | <p>Insegnamento</p> <p>Cure, salute</p> <p>Consulenza</p> <p>Cooperazione internazionale</p> <p>Aiuto umanitario</p> <p>Educazione sociale</p> <p>Animazione</p> <p>Psicologia</p> <p>Coaching</p>                           |  |  |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
| 7  | Competenze comunicative                | Possiedo competenze comunicative: vendita, argomentazione, capacità di convinzione, persuasione, negoziazione, utilizzo di un'altra lingua, parlare in pubblico, redazione e presentazione di testi o esposizioni chiari e concisi, elaborazione di messaggi per specifici target, ...                               | Vendita<br>Diritto<br>Diplomazia<br>Accoglienza, turismo<br>Stampa scritta<br>Marketing<br>Organizzazione eventi<br>Azione politica<br>Media<br>Pubblicità<br>Relazioni pubbliche |   |  |
| 8  | Competenze manageriali                 | Possiedo competenze manageriali: iniziative imprenditoriali, conduzione di una squadra, gestione di un'organizzazione o di un progetto, organizzazione di eventi, ideazione e lancio di nuovi prodotti, capacità decisionali, analisi di mercato, sviluppo di strategie commerciali, ...                             | Gestione aziendale<br>Azione politica<br>Gestione di progetto<br>Amministrazione<br>Diritto<br>Organizzazione di eventi<br>Turismo<br>Risorse umane<br>Gestione di squadra        |   |  |
| 9  | Competenze gestionali e amministrative | Possiedo competenze gestionali e amministrative: pianificazione, organizzazione, contabilità, controlling, lavoro con le cifre, ordinamento, analisi dati, verifiche dettagliate, coordinamento, svolgimento di processi, rispetto delle norme, redazione di rapporti, gestione delle scorte, trattamento posta, ... | Amministrazione<br>Fiscalità<br>Informatica gestionale<br>Contabilità<br>Controllo di qualità<br>Logistica<br>Finanze<br>Sicurezza<br>Diritto                                     |   |  |
| 10 | Maestria professionale                 | Sono considerato/a un esperto/un'esperta nel mio ambito professionale.   |   | Consolida le sue competenze professionali tramite la formazione continua.         | Privilegi le mansioni e i progetti che le permettono di sfruttare appieno le sue capacità. |
| 11 | Chiarezza in merito alle competenze    | In conclusione, penso di conoscere bene le mie competenze professionali.   |   | Un bilancio delle competenze approfondito potrebbe aiutarla a vederla più chiaro. | Conoscere bene le sue competenze la aiuterà nelle sue future scelte di carriera.           |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Stabilisca quali competenze intende utilizzare in ambito professionale e quali riservare al tempo libero.

- 2 Metta in luce le proprie competenze cercando esempi concreti delle sue riuscite professionali o private.
- 3 Rifletta alle competenze che vorrebbe migliorare o acquisire tramite una formazione continua o grazie a una nuova esperienza professionale.
- 4 Se punta a un cambiamento professionale, cerchi esempi di attività in cui potrebbe impiegare alcune delle sue attuali competenze.
- 5 Hobby, volontariato, ambito associativo: Si impegni in attività private per migliorare o acquisire competenze. Queste saranno in seguito trasponibili al mondo professionale.
- 6 Compari questi risultati con quelli del questionario relativo agli interessi professionali. I punti in comune possono rafforzare la sua motivazione.
- 7 Cerchi dei collegamenti tra professioni e competenze grazie al sito esterno Ricerca professioni COLSTA.
- 8 Attenzione, il presente questionario non costituisce un bilancio delle competenze: se desidera portare avanti una riflessione in questo senso, si informi presso l'ufficio di orientamento della sua regione.

## Soft skill - 14 domande

Le soft skill sono dei saper essere, delle competenze personali o generali, collegate alla sua personalità. Trovano impiego in ambito professionale, ma anche nelle attività del tempo libero o negli impegni privati. Sono difficili da acquisire tramite la formazione e svolgono un ruolo essenziale a livello di reclutamento: a parità di qualifiche, sono spesso queste qualità individuali a fare la differenza. Valutare le sue soft skills può quindi aiutarla a dimostrare meglio il suo potenziale. Può inoltre permetterle di individuare percorsi professionali adatti al suo profilo.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione  | Parole chiave | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10)   |
|----------|---|---------------|-----------------------------|--|
| 1        | Capacità di analisi<br>Sono una persona perspicace, mi sento a mio agio con i compiti di ragionamento, comprendo rapidamente. |               |                             | Ricerca, sviluppare, concepire, analizzare, districarsi tra le idee, trattare dati, risolvere problemi, ...  |
| 2        | Spirito d'iniziativa<br>Sono una persona intraprendente, prendo facilmente delle iniziative.                                  |               |                             | Dirigere, gestire una squadra o dei progetti, fondare un'azienda, lanciarsi in un'attività indipendente, ...   |
| 3        | Innovazione<br>Sono capace d'innovare, inventare o creare idee, concetti o oggetti.   |               |                             | Creare oggetti d'arte o di artigianato, tecnologia o pubblicità, inventare, concepire, trovare nuovi metodi, ...                                       |
| 4        | Efficacia<br>Sono una persona efficace e rapida, ottengo facilmente dei risultati con le mie azioni.                          |               |                             | Produrre oggetti tecnici o artigianali, servizi, organizzare, pianificare, amministrare, ottimizzare, portare a buon fine, realizzare, ...             |
| 5        | Flessibilità<br>Mi adatto facilmente alle diverse situazioni, grazie alla mia flessibilità.                                   |               |                             | Farsi carico di funzioni polivalenti, abituarsi a orari irregolari, viaggiare frequentemente, cambiare ambiente, collaborare con numerosi partner, ... |

|    |                         |  |  |  |  |
|----|-------------------------|--|--|--|--|
| 6  | Ascolto                 | Possiedo il senso dell'ascolto, sono attento alle difficoltà e ai bisogni altrui, percepisco facilmente i problemi tra le persone a me vicine. |  |  | Mettersi a servizio delle persone, aiutare, consigliare, accompagnare, curare, accogliere, animare, ...  |
| 7  | Cooperazione            | Ho spirito di squadra e svolgo un ruolo attivo in seno ai gruppi di cui faccio parte.  |  |  | Curare le relazioni con i colleghi, contribuire a un buon ambiente di lavoro, adattarsi alla squadra esistente e alle regole del gruppo, fare la propria parte, contare gli uni sugli altri, ... |
| 8  | Comunicazione           | Comunico facilmente le mie idee e le mie opinioni sia verbalmente che per iscritto.  |  |  | Esprimersi, spiegare, trasmettere, redigere, descrivere, sintetizzare, presentare, divulgare, ...  |
| 9  | Capacità di persuasione | Mi risulta facile negoziare con i miei interlocutori e convincerli grazie alla mia capacità di persuasione.                                    |  |  | Negoziare, valorizzare un prodotto o un'idea, argomentare, vendere oggetti, concetti o servizi, ...  |
| 10 | Leadership              | Mi faccio carico volentieri della conduzione di un gruppo o di un progetto.  |  |  | Esercitare un ruolo di autorità, assumere responsabilità, gestire una squadra o un progetto, influenzare, ...  |
| 11 | Affidabilità            | Sono una persona su cui si può contare, mi dimostro sempre all'altezza delle aspettative riposte in me.  |  |  | Fare il proprio lavoro in modo coscienzioso, farsi carico di compiti con ridotti margini d'errore, rispettare mansionario e scadenze, ...  |
| 12 | Impegno                 | Mi impegno a fondo nelle attività e nei progetti, non faccio mai le cose a metà.   |  |  | Svolgere attività che esigono grande dedizione, praticare un mestiere-passione, lanciarsi in progetti ad ampio respiro, ...  |
| 13 | Autonomia               | Sono una persona indipendente, capace di svolgere le sue mansioni in piena autonomia.  |  |  | Lavorare in modo autonomo, fissare un ambito e obiettivi di lavoro per sé stessi, prendere decisioni, mettersi in proprio, ...   |

|    |                                     |  |  |   |   |
|----|-------------------------------------|--|--|---|---|
| 14 | Chiarezza in merito alle soft skill | In conclusione, penso di conoscere bene le competenze personali che potrei impiegare al di fuori della mia professione o della mia funzione attuale. |  | Interroghi le persone a lei vicine: un aiuto esterno potrebbe aiutarla a vederci più chiaro sulle sue principali qualità. | Le sue soft skill le sono chiare: cerchi di valorizzarle per conservare la sua attuale posizione o progredire nella sua carriera. |
|----|-------------------------------------|--|--|---|---|

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Menzioni le sue soft skill sul CV e in occasione dei colloqui di presentazione sulla base di specifici esempi.
- 2 Eserciti e sviluppi le sue soft skill impegnandosi attivamente in hobby e passioni.
- 3 Si ricordi che a parità di competenze professionali, le competenze personali possono fare la differenza a livello di reclutamento.
- 4 Anche se è più difficile acquisire dei saper essere che dei saper fare, alcune formazioni continue in materia di sviluppo personale possono aiutarla a sviluppare le soft skill che padroneggia meno bene.
- 5 Paragoni i suoi risultati con quelli del questionario relativo alla personalità. I punti in comune possono chiarire i suoi obiettivi e rafforzare la sua motivazione.



## Competenze di base - 6 domande

Sa facilmente leggere, scrivere, esprimersi oralmente in una lingua nazionale, fare di calcolo e utilizzare un dispositivo elettronico come computer, tablet o smartphone? Queste competenze di base sono essenziali per essere autonomi e permettono di informarsi su qualsiasi tema: salute, lavoro, assicurazioni ecc. Grazie ad esse può interagire con le altre persone, comprendere l'ambiente che la circonda, trovare un impiego, assolvere una formazione continua... Se per lei una è cosa scontata padroneggiare questo tipo di competenze, può passare a un altro questionario.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione      | Parole chiave   | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10)   |
|----------|-------------------|---|-----------------------------|--|
| 1        | Letture           | Comprendo istruzioni per l'uso, ricette, formulari e documenti amministrativi. Leggo regolarmente i giornali.                                       |                             | Legga ogni giorno qualche frase di un giornale, un libro o un documento che può esserle utile.   |
| 2        | Scrittura         | Comunico regolarmente per iscritto con conoscenti, colleghi o l'amministrazione.  |                             | Comunichi più spesso per iscritto con i suoi conoscenti. Trovi l'occasione per scrivere qualche frase o brevi testi.                               |
| 3        | Espressione orale | Mi esprimo utilizzando frasi complete e un lessico preciso.   |                             | Trovi un'attività che le permetta di comunicare con regolarità nella lingua della regione in cui vive.   |
| 4        | Calcolo           | Nella vita quotidiana, so stimare il risultato di un calcolo o di una proporzione.  |                             | Trovi giochi o esercizi che le consentano di esercitarsi nei calcoli di base, nelle proporzioni e nella soluzione di problemi.                     |
| 5        | Informatica       | Utilizzo abitualmente computer, tablet o smartphone per scrivere e-mail, redigere lettere, cercare informazioni su Internet, fare prenotazioni, ... |                             | Trovi un luogo in cui può utilizzare un computer che le viene messo a disposizione e beneficiare, all'occorrenza, dell'aiuto da parte di qualcuno. |

|   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
| 6 | Chiarezza in merito alle competenze di base | In conclusione, penso di conoscere e padroneggiare bene le mie competenze di base. |  | Esistono corsi e laboratori che le permettono di valutare e, se necessario, migliorare le sue competenze di base. | I suoi punti forti e le sue lacune le sono chiari: si tratta di un vantaggio al fine di stabilire le sue prossime priorità. |
|---|---|--|--|---|---|

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Non è mai troppo tardi per apprendere o migliorarsi: non esiti a lanciarsi.
- 2 Aggiornare le sue competenze di base può rappresentare la prima tappa verso una formazione continua o una formazione professionale.
- 3 In ogni caso, padroneggiare bene le competenze di base facilita la vita quotidiana, non solamente sul posto di lavoro.
- 4 In caso di dubbi a questo proposito, si iscriva al corso più vicino a casa chiamando il numero 0800 47 47 47 o visiti la nostra pagina competenze di base.

## Interessi - 17 domande

Un interesse è l'attrattiva esercitata da un'attività professionale sulla base dell'immagine che la persona interessata se ne fa. Questa attrattiva può provenire da diverse fonti: esempi di persone vicine, media, informazioni raccolte, stage, esperienze professionali, attività del tempo libero, volontariato, ... I suoi interessi professionali non sono quindi scolpiti nella pietra, ma evolvono nel tempo e in funzione delle esperienze fatte. Il presente questionario rappresenta una prima tappa per precisare o confermare quanto lei sa sui suoi interessi. Questo potrà aiutarla a fissare obiettivi e priorità.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione  | Parole chiave   | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10) |
|----------|---|---|-----------------------------|------------------------------|
| 1        | Natura, ambiente<br>Sono attratto/a da attività professionali in relazione con la natura o l'ambiente.                    | Lavorazione della pietra<br>Lavoro all'aria aperta<br>Economia forestale<br>Agricoltura<br>Animali<br>Orticoltura<br>Paesaggistica<br>Ecologia          |                             |                              |
| 2        | Alimentazione, accoglienza<br>Sono attratto/a da attività professionali in relazione con l'alimentazione o l'accoglienza. | Alimentazione<br>Bevande<br>Settore alberghiero<br>Ristorazione<br>Economia domestica<br>Turismo, attività del tempo libero<br>Organizzazione di eventi |                             |                              |
| 3        | Moda, cura del corpo<br>Sono attratto/a da attività professionali in relazione con la moda o la cura del corpo.           | Tessuti<br>Moda<br>Acconciatura<br>Cure estetiche<br>Cosmetica  |                             |                              |
| 4        | Costruzione, abitazione<br>Sono attratto/a da attività professionali in relazione con la costruzione o l'architettura.    | Pianificazione del territorio<br>Architettura, progetti<br>Costruzione, genio civile<br>Tecniche di costruzione<br>Arredamento d'interni<br>Energie     |                             |                              |

|    |                                   |   |  |  |  |
|----|-----------------------------------|---|--|--|--|
| 5  | Artigianato tecnico               | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con l'artigianato manuale o tecnico.           | Industria del legno<br>Tipografia<br>Grafica<br>Imballaggi<br>Metalli, fonderia<br>Costruzione metallica   |  |  |
| 6  | Industria, meccanica              | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con l'industria o la meccanica.                | Costruzione di macchinari<br>Elettrotecnica, elettronica<br>Microtecnica<br>Orologeria<br>Veicoli  |  |  |
| 7  | Scienze, ricerca                  | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con le scienze o la ricerca.                   | Scienze naturali<br>Scienze della vita<br>Scienze tecniche<br>Scienze sociali<br>Scienze politiche<br>Scienze dell'educazione<br>Scienze economiche<br>Scienze umane |  |  |
| 8  | Informatica, settore multimediale | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con l'informatica o il settore multimediale.   | Settore multimediale<br>Applicazioni informatiche<br>Installazione, amministrazione<br>Sicurezza informatica<br>Programmazione<br>Ingegneria web                     |  |  |
| 9  | Gestione, amministrazione         | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con la gestione o l'amministrazione.           | Amministrazione, segreteria<br>Management<br>Gestione qualità<br>Gestione documentale<br>Import-export, logistica<br>Risorse umane                                   |  |  |
| 10 | Finanze, contabilità              | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con le finanze o la contabilità.               | Fiduciaria<br>Immobiliare<br>Controllo finanziario, revisione<br>Banca<br>Assicurazione<br>Borsa   |  |  |
| 11 | Marketing, comunicazione          | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con il marketing o la comunicazione aziendale. | Marketing<br>Vendite, acquisti<br>Pubblicità<br>Pubbliche relazioni<br>Organizzazione di eventi  |  |  |

|    |                                    |  |  |  |  |
|----|------------------------------------|--|--|--|--|
| 12 | Sicurezza, trasporti               | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con la sicurezza o i trasporti.               | Polizia<br>Esercito<br>Dogane<br>Trasporti<br>Logistica  |  |  |
| 13 | Diritto, diplomazia                | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con il diritto o le relazioni internazionali. | Diritto, giustizia<br>Diplomazia<br>Cooperazione internazionale<br>Aiuto umanitario<br>Organizzazioni internazionali   |  |  |
| 14 | Salute, settore sociale            | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con la salute o il settore sociale.           | Cure, terapie<br>Rieducazione<br>Medecina<br>Terapie alternative<br>Assistenza sociale<br>Psicologia<br>Religione, assistenza spirituale   |  |  |
| 15 | Formazione, sport                  | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con la formazione o lo sport.                 | Insegnamento<br>Educazione<br>Pedagogia<br>Formazione per adulti<br>Sport, movimento<br>Benessere  |  |  |
| 16 | Arte, media                        | Sono attratto/a da attività professionali in relazione con l'arte o i media.                         | Arti grafiche<br>Arti plastiche<br>Artigianato d'arte<br>Design, comunicazione visiva<br>Giornalismo, informazione<br>Informazione documentale<br>Musica, danza<br>Teatro, circo |  |  |
| 17 | Chiarezza in merito agli interessi | In conclusione, penso di conoscere bene i miei interessi professionali.                              |  | I servizi di orientamento pubblici propongono test approfonditi in merito agli interessi professionali che potrebbero aiutarla a vederci più chiaro. |  |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Verifichi in che misura il suo posto attuale è in linea con i suoi interessi.

- 2 Se non è il caso, analizzi le possibilità interne di cambiamento.
- 3 Rifletta ad altri contesti in cui potrebbe esercitare la sua professione in sintonia con i suoi interessi.
- 4 Rifletta su altre professioni & funzioni che corrisponderebbero meglio ai suoi interessi.
- 5 Cerchi esempi di attività professionali che combinino diversi dei suoi centri d'interesse.
- 6 Attenzione, questo questionario non è un test scientifico: se desidera approfondire questa riflessione, si rivolga al servizio dell'orientamento della sua regione.

## Personalità - 15 domande

Definire bene la sua personalità può esserle utile da diversi punti di vista per la sua carriera:

- Precisare le sue esigenze in fatto di condizioni di lavoro.
- Mettere in luce le sue competenze in fase di candidatura.
- Chiarire il ruolo o i ruoli professionali che le si confanno meglio.

Il presente questionario rappresenta un primo passo per precisare o confermare ciò che già sa su sé stesso.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione  | Parole chiave   | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10)   |
|----------|---|---|-----------------------------|--|
| 1        | Apertura<br>Sono una persona dall'immaginazione fervida, curiosa e creativa, cerco la novità, l'originalità.  | Estetica<br>Curiosità<br>Creatività<br>Originalità                              |                             | Lavoro per progetti, risoluzione di problemi, gestione degli imprevisti e del cambiamento, spazio alle novità, attività centrate su idee e concetti, flessibilità.                       |
| 2        | Conformismo<br>Sono una persona pragmatica, mi baso su fatti, certezze e punti di riferimento stabili.  | Realismo<br>Senso pratico<br>Routine<br>Conformismo                             |                             | Attività concrete e ben strutturate, applicazione di regole e metodi sperimentati, cicli di lavoro regolari, rispetto delle norme, controllo, focalizzazione sulle cose e sui risultati. |
| 3        | Coscienza<br>Sono una persona rigorosa, disciplinata, possiedo il senso del dettaglio, mi piacciono l'ordine e le cose strutturate, per prendere le decisioni mi baso sulla logica e sulla ragione. | Senso dell'organizzazione<br>Perseveranza<br>Perfezionismo<br>Ragione<br>Logica |                             | Progetti ad ampio respiro, obiettivi e risultati a lungo termine, mansioni impegnative che richiedono autodisciplina, decisioni basate sulla ragione e la logica.                        |

|   |               |  |   |  |   |
|---|---------------|--|---|--|---|
| 4 | Intuizione    | Sono una persona istintiva, mi piace improvvisare, un certo disordine non mi spaventa, per prendere le decisioni mi baso sulle mie sensazioni. | Improvvisazione<br>Spontaneità<br>Flessibilità<br>Istinto<br>Sentimenti           |  | Obiettivi professionali e risultati a breve termine, attività che richiedono buona capacità di adattamento (persone, contenuti, metodi), decisioni basate sulle sensazioni e le emozioni.               |
| 5 | Estroversione | Sono una persona positiva ed energica, orientata all'azione, alla comunicazione, alla collaborazione e alla leadership.                        | Energia<br>Facilità di contatto<br>Facilità di espressione<br>Autostima           |  | Clima di collaborazione, ritmo rapido, varietà dei contatti, espressione di idee, comunicazione, trasmissione, attività centrate sulle persone.   |
| 6 | Introversione | Sono una persona riflessiva, osservatrice, discreta, amo l'introspezione, la riflessione e la tranquillità.                                    | Tranquillità<br>Piacere della solitudine<br>Discrezione<br>Rimessa in discussione |  | Ritmo di lavoro regolare, attività centrate su cose, dati e concetti, esigenza di un ambiente di lavoro calmo e rassicurante.   |
| 7 | Compatibilità | Sono una persona sensibile, empatica, altruista e tollerante, ricerco la collaborazione e le relazioni armoniose.                              | Pazienza<br>Flessibilità<br>Comprensione<br>Indulgenza<br>Altruismo               |  | Clima di collaborazione e di cooperazione, lavori collettivi, relazione d'aiuto, sostegno, accoglienza, ambiente di lavoro armonioso, accettazione delle decisioni altrui, flessibilità con le persone. |
| 8 | Ambizione     | Sono una persona combattiva, esigente, ambiziosa e individualista, gli ambienti competitivi non mi fanno paura.                                | Combattività<br>Rigidità<br>Severità<br>Esigenza<br>Individualismo                |  | Sfide professionali, clima concorrenziale, impegni ambiziosi, avanzamento individuale, ambiente competitivo, esercizio dell'autorità.   |
| 9 | Emotività     | Sono una persona sensibile alla critica, ansiosa, emotiva e attenta alle emozioni altrui.  | Apprensione<br>Ansia<br>Bisogno degli altri<br>Empatia                            |  | Attività ben strutturate e regolamentate, chiarezza delle mansioni, metodi provati, ritmi regolari, esigenza di un ambiente di lavoro calmo e rassicurante.   |



|    |                                      |   |  |   |  |
|----|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 10 | Stabilità emotiva                    | Sono una persona che resiste allo stress e alla pressione, sono calmo/a e non ho sbalzi d'umore nemmeno in circostanze difficili.         | Sangue freddo<br>Distensione<br>Indipendenza<br>Presenza di distanza |   | Ambiente di lavoro stimolante, esposizione allo stress, assunzione di rischi e responsabilità, esposizione pubblica o mediatica, lavoro in urgenza, autonomia.   |
| 11 | Modestia                             | Sono una persona modesta, mi piacciono la semplicità e i risultati concreti, il lavoro nell'ombra mi si confà.                            | Sincerità<br>Onestà<br>Semplicità<br>Modestia                        |   | Risultati concreti e misurabili, amore per il lavoro ben fatto, accettazione dell'autorità, senso pratico e spirito terra a terra, ricerca di qualità e di sicurezza, riconoscimento per la qualità del lavoro svolto. |
| 12 | Prestigio                            | Mi piace essere sotto la luce dei riflettori, suscitare ammirazione o rispetto tra le persone che mi circondano, assumere responsabilità. | Strategia<br>Ambizione<br>Gusti di lusso<br>Autoaffermazione         |   | Attività o aziende socialmente riconosciute che suscitano in genere una certa ammirazione, posti di responsabilità, avanzamento gerarchico o salariale, posizioni esposte pubblicamente.                               |
| 13 | Fiducia                              | Sono una persona generalmente ottimista e penso di riuscire a raggiungere gli obiettivi professionali che mi fisso.                       | Ottimismo<br>Dinamismo<br>Benessere                                  |   | Livello di fiducia piuttosto elevato; elemento molto prezioso al fine di consolidare o sviluppare il suo percorso professionale.   |
| 14 | Dubbio                               | Tendo a mettere in dubbio la mia capacità di influire veramente sul corso delle cose, in particolare nella vita professionale.            | Pessimismo<br>Ritegno<br>Fragilità                                   |   | Sostegno tra le persone vicine a lei per avanzare nel suo percorso professionale: colleghi, congiunti, specialisti dell'orientamento e del coaching.   |
| 15 | Chiarezza in merito alla personalità | In conclusione, penso di conoscermi bene sul piano personale.   |  | I servizi di orientamento pubblici propongono test della personalità approfonditi che potrebbero aiutarla a vederci più chiaro. | Gli aspetti della sua personalità le sono chiari: si tratta di un vantaggio al fine di trovare sfide professionali in linea con i suoi tratti caratteriali.  |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Verifichi in che misura il suo posto attuale è in linea con il suo stile personale, in particolare per quanto riguarda le condizioni di lavoro.
- 2 Se non è il caso, analizzi le possibilità interne di cambiamento o di adeguamento.
- 3 Rifletta ad altri contesti in cui potrebbe esercitare la sua professione maggiormente in sintonia con il suo carattere.
- 4 Rifletta ad altre professioni & funzioni che corrisponderebbero meglio alla sua personalità.
- 5 Se il cambiamento è complicato a livello professionale, cerchi attività private che potrebbero garantirle un migliore equilibrio.
- 6 Attenzione: il questionario non è un test di personalità con validità scientifica. Se desidera proseguire la riflessione, contatti l'ufficio d'orientamento della sua regione.

## Valori - 12 domande

I valori sono convinzioni profondamente radicate, che corrispondono a quanto considera importante nella sua vita, sia dal punto di vista professionale che personale. Determinano ciò che cerca di realizzare e raggiungere al fine di soddisfare le sue principali esigenze, danno uno scopo alla sua vita e un senso alle sue azioni. I valori svolgono quindi un grande ruolo nella sua motivazione, ma non è semplice elencarli e classificarli. Il presente questionario la aiuterà a identificarli e a metterli in ordine d'importanza.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione  | Parole chiave   | Suggerimento (risposta 1-5) | Suggerimento (Risposta 6-10)  |
|----------|---|---|-----------------------------|---|
| 1        | Autonomia<br>Mi piace lavorare in piena libertà e far prova di curiosità, creatività, iniziativa e originalità.           | Libertà<br>Creatività<br>Immaginazione<br>Originalità<br>Indipendenza<br>Scelta dei propri obiettivi<br>Curiosità |                             | Arte, design, artigianato, marketing, management, media, medicina, insegnamento, scienze, ricerca, innovazione, ...                           |
| 2        | Varietà<br>Nel mio lavoro cerco di svolgere attività stimolanti, ardite e appassionanti, che comportano anche dei rischi. | Vita emozionante<br>Sfide<br>Novità<br>Audacia<br>Rischio<br>Passione   |                             | Arte, cultura, comunicazione, media, polizia e sicurezza, assunzione di rischi, ...   |
| 3        | Piacere<br>Cerco di fare un lavoro soddisfacente giorno dopo giorno, con risultati rapidi, soddisfazioni e divertimento.  | Soddisfazione immediata<br>Risultati rapidi<br>Equilibrio lavoro - vita privata<br>Ambiente rilassato<br>Comfort  |                             | Relazioni sociali e ambiente distesi, condizioni di lavoro gradevoli, ambiente confortevole, risultati rapidi, obiettivi a breve termine, ... |
| 4        | Riuscita<br>Cerco di avere successo e riconoscimento sociale per quanto realizzo e per le mie competenze.                 | Ambizione<br>Volontà, perseveranza<br>Influenza<br>Competenza<br>Efficacia<br>Successo<br>Riconoscimento          |                             | Economia, diritto, scienze, ricerca, tecnologia, arte, comunicazione, management, spirito di competizione, maestria, ....                     |

|    |                               |   |  |   |  |
|----|-------------------------------|---|--|---|--|
| 5  | Influenza                     | Cerco di esercitare autorità e influenza, punto a un reddito e a una posizione professionale elevati.                     | Controllo sugli altri<br>Posizione gerarchica<br>Ricchezza, soldi<br>Autorità<br>Immagine pubblica<br>Prestigio, stato sociale |   | Management, diritto, relazioni internazionali, diplomazia, politica, medicina, posti di responsabilità, prestigio, ...                 |
| 6  | Sicurezza                     | Cerco stabilità, sicurezza e relazioni armoniose.   | Armonia<br>Sicurezza dell'impiego<br>Stabilità<br>Sicurezza familiare<br>Controllo   |   | Amministrazione pubblica, economia, trasporti, diritto, salute, insegnamento, stabilità dell'impiego, ...                              |
| 7  | Disciplina                    | Per me è importante rispettare le regole, apprezco l'ordine e le cose ben organizzate e strutturate.                      | Cortesia<br>Autodisciplina<br>Rispetto delle regole<br>Rispetto della gerarchia<br>Senso del dovere                            |   | Amministrazione, finanze, salute, esercito, polizia, sicurezza, trasporti, tecnica, artigianato, ...                                   |
| 8  | Tradizione                    | Cerco di rispettare le regole e gli usi stabiliti, di onorare e osservare le tradizioni.                                  | Rispetto di usi e costumi<br>Moderazione<br>Modestia<br>Realismo<br>Rispetto delle norme morali                                |   | Artigianato, agricoltura, amministrazione pubblica, sicurezza, trasporti, religione, spiritualità, ...                                 |
| 9  | Solidarietà                   | Cerco di mettermi al servizio degli altri, di meritarmi la loro fiducia e comprenderli.                                   | Lealtà<br>Onestà<br>Altruismo<br>Disponibilità<br>Senso di responsabilità<br>Indulgenza  |   | Assistenza sociale, salute, insegnamento, cooperazione, aiuto umanitario, relazione d'aiuto con contatto diretto, altruismo, ...       |
| 10 | Comunità                      | Cerco di impegnarmi per il bene della società, la giustizia e l'uguaglianza, la protezione delle persone e dell'ambiente. | Uguaglianza, equità<br>Bene comune<br>Saggezza<br>Giustizia<br>Tolleranza<br>Ambiente  |   | Scienze sociali, salute pubblica, diritto, giustizia, politica, ecologia, ambiente, ...  |
| 11 | Lavoro                        | Il lavoro è un elemento centrale nella mia vita, è parte integrante della mia identità.                                   |  | Realizzazione e ricerca di senso piuttosto in ambito privato.   | Obiettivi professionali ambiziosi secondo i suoi criteri di soddisfazione professionale.   |
| 12 | Chiarezza in merito ai valori | In conclusione, penso di conoscere bene i miei valori.  |  | I servizi di orientamento pubblici propongono strumenti di analisi dei valori personali e professionali che potrebbero aiutarla a vederci più chiaro. | I suoi valori le sono chiari: si tratta di un vantaggio al fine di dare un senso al suo lavoro attuale o di formulare nuovi obiettivi. |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Verifichi in che misura il suo posto attuale è in linea con i suoi valori più importanti.
- 2 Se non è il caso, analizzi le possibilità interne di cambiamento.
- 3 Rifletta su altri contesti in cui potrebbe esercitare la sua professione maggiormente in sintonia con i suoi valori.
- 4 Rifletta ad altre professioni & funzioni che corrisponderebbero meglio ai suoi valori.
- 5 Se il cambiamento è complicato a livello professionale, cerchi attività private che potrebbero garantirle un migliore equilibrio.
- 6 Attenzione, questo questionario non è un test scientifico: se desidera approfondire questa riflessione, si rivolga al servizio dell'orientamento della sua regione.

## Conoscenza del mondo del lavoro - 10 domande

Una certa conoscenza del mondo del lavoro è importante sia per consolidare la sua situazione professionale che per avanzare nel suo posto attuale o cambiare direzione. Il presente questionario le consentirà di fare il punto e stabilire delle priorità in vista delle prossime ricerche di informazioni.

### Items (domande)

| No Scala | Affermazione   | Parole chiave | Suggerimento (risposta 1-5)   | Suggerimento (Risposta 6-10) |
|----------|--|---------------|---|------------------------------|
| 1        | Possibilità di crescita<br>Conosco le opportunità che mi offre l'attuale professione sia in seno alla mia azienda sia altrove, nel mio ambito di attività.                             |               | Consulti il servizio del personale della sua azienda, i suoi superiori o i suoi colleghi per conoscere meglio le prospettive del settore. |                              |
| 2        | Professioni affini<br>Conosco possibilità concrete di utilizzare le mie competenze in una professione analoga o in una nuova funzione, senza dover rifare una formazione completa.     |               | Contatti ex compagni di formazione o ex colleghi per trovare esempi di cambio di posto di lavoro.   |                              |
| 3        | Riorientamento<br>So citare esempi di riconversioni professionali possibili con un percorso simile al mio, seppure con la necessità di assolvere una formazione complementare.         |               | Se le interessa riorientarsi, cerchi esempi tra le persone a lei vicine e consulti la nostra pagina "Ritratti".                           |                              |
| 4        | Formazioni<br>Conosco l'offerta a mia disposizione in materia di formazione continua o di formazione professionale parallelamente all'attività professionale.                          |               | Visiti la nostra pagina "Formazioni".   |                              |
| 5        | Costi e finanziamento<br>Conosco i costi e le possibilità di finanziamento in materia di formazione e formazione continua per adulti.  |               | Visiti la nostra pagina "Finanziamento".  |                              |
| 6        | Qualifica professionale per adulti<br>Conosco le possibilità di conseguire un diploma professionale ufficiale grazie alla validazione degli apprendimenti acquisiti e dell'esperienza. |               | Visiti la nostra pagina "Qualifica professionale per adulti" e contatti il servizio di formazione professionale del suo Cantone.          |                              |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 7  | Tendenze del mercato                    | Sono al corrente delle principali tendenze del mercato del lavoro: professioni e competenze richieste, rischio di disoccupazione, penuria di manodopera, grado di digitalizzazione ecc. |  | Visiti la nostra pagina "Mercato del lavoro" e si rivolga alle associazioni professionali attive nei settori che le interessano.               |  |
| 8  | Salari e condizioni                     | Conosco i salari e le condizioni d'impiego praticate nel mio settore o in settori analoghi.   |  | Visiti la nostra pagina "Salario" e si rivolga alle associazioni professionali attive nei settori che le interessano.                          |  |
| 9  | Mezzi d'informazione                    | Conosco i canali d'informazione riguardanti il mondo del lavoro e so servirmene per conoscere le professioni e le formazioni.   |  | Visiti la nostra pagina "Lavoro & impiego" e integri le sue ricerche in Internet incontrando persone che operano nel settore che le interessa. |  |
| 10 | Chiarezza in merito al mondo del lavoro | In conclusione, penso di conoscere bene il mondo del lavoro e della formazione per adulti.  |  | Potrebbe consolidare la sua attuale posizione o progredire nella sua carriera migliorando la sua conoscenza del mondo professionale.           | La sua buona conoscenza del mondo del lavoro rappresenta un vantaggio al fine di conservare la sua posizione o progredire professionalmente. |

## Suggerimenti generali

### No Suggerimento

- 1 Consulti regolarmente le offerte d'impiego che potrebbero riguardarla, anche se non intende cambiare lavoro a breve termine.
- 2 Visiti le pagine mercato del lavoro, professioni & funzioni e formazioni continue per trovare per ulteriori informazioni.
- 3 Integri le sue ricerche di informazioni in Internet contattando direttamente:
  - colleghi
  - persone a lei vicine attive in ambito professionale
  - specialisti RU della sua azienda
  - associazioni professionali
  - istituti di formazione
- 4 Visiti il centro di informazione professionale della sua regione.

## 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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.