

Sessioni di microlearning - Attività
COMPETENZE DI GESTIONE DELLA
CARRIERA

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Attività 1: Autovalutazione della carriera e definizione degli obiettivi

Obiettivi:

- Valutare lo stato attuale della carriera delle e dei partecipanti
- Identificare gli obiettivi di carriera
- Creare un piano per raggiungere gli obiettivi di carriera

Materiali:

- Carta A4 e penne.

Durata:

30 min

Descrizione:

Fase di valutazione introduttiva (5 min)

Chiedere alle e ai partecipanti di riflettere sulla loro attuale situazione professionale e di scriverla in cima al foglio.

Fase di autovalutazione (15 min)

Chiedere alle e ai partecipanti di riflettere sulle seguenti domande:

Quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi punti deboli nel tuo attuale ruolo o carriera?
Considera i tuoi interessi, valori e passioni.

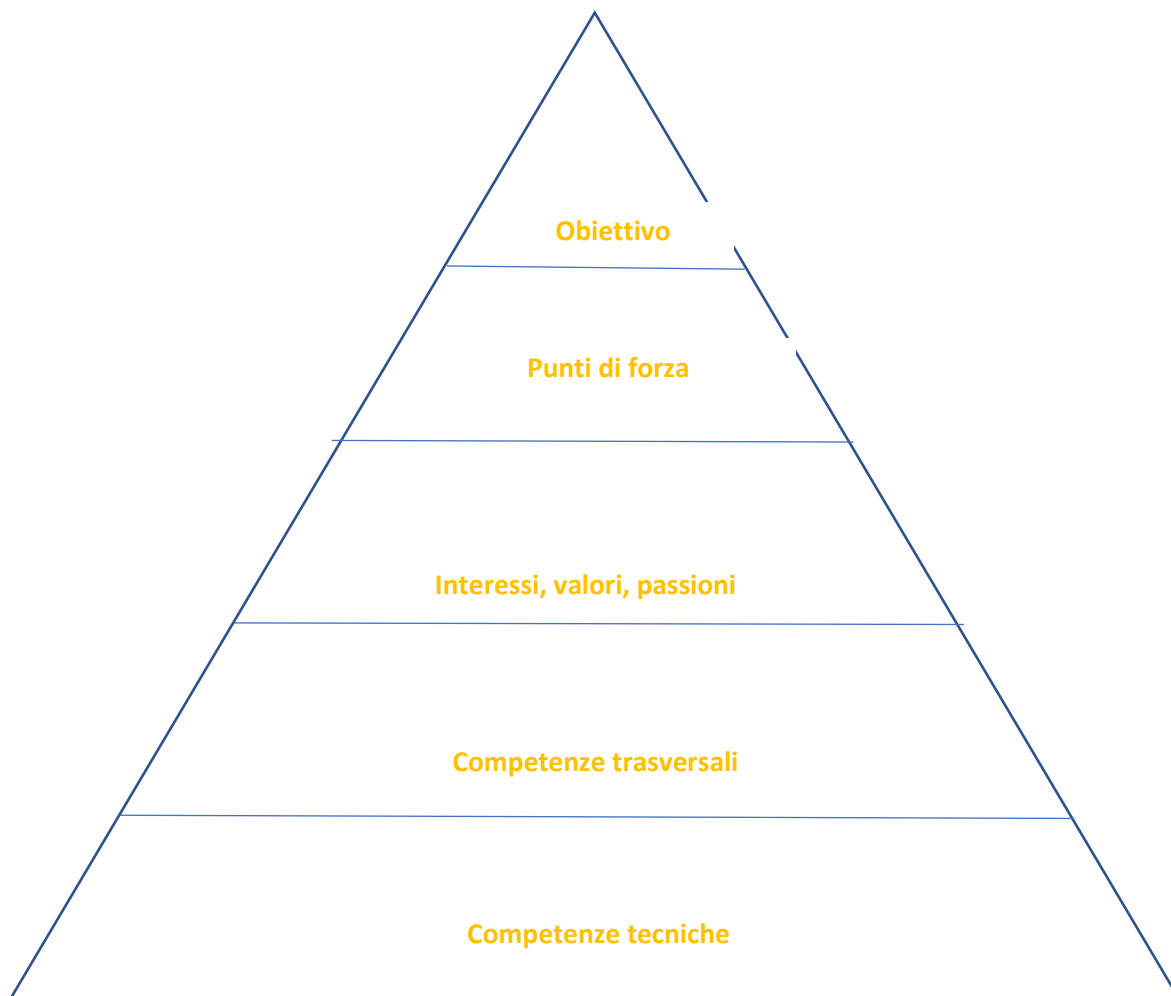
Quali aspetti del tuo lavoro ti fanno sentire appagata/o e quali ti soddisfano meno?
Prenditi un po' di tempo per identificare le tue competenze: hard skill (tecniche) e soft skill (comunicazione, leadership, problem solving, ecc.).

Quali sono le competenze che ti danno forza e dove hai bisogno di migliorare?
Considera i tuoi obiettivi di carriera a lungo termine.

Dove ti vedi tra un anno, cinque anni e dieci anni? Che tipo di lavoro o ruolo vorresti avere in futuro?



Chiedere alle e ai partecipanti di compilare la seguente piramide in base alle loro risposte:



Chiedere alle e ai partecipanti di seguire questi step:

- Sulla base dell'autovalutazione, stabilisci obiettivi di carriera specifici e raggiungibili a breve (un anno), medio (cinque anni) e lungo termine (10 anni).
- Assicurati che i tuoi obiettivi siano SMART: specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e limitati nel tempo.
- Stabilisci le priorità degli obiettivi in base alla loro importanza e al loro allineamento con i tuoi valori e aspirazioni.

Piano d'azione (10 min)

Chiedere alle e ai partecipanti di creare un piano d'azione nel seguente modo:

- Scomponi ciascuno dei tuoi obiettivi in passi più piccoli e realizzabili.
Cosa devi fare per raggiungere questi obiettivi?
- Assegna tempi e scadenze alle fasi d'azione.
- Crea un programma per il raggiungimento di ciascun obiettivo.
- Identifica i potenziali ostacoli e le sfide che potresti incontrare ed elabora strategie per superarli.



Debriefing e chiusura (10 min)

Riunire il gruppo in modo che ogni partecipante possa condividere le proprie strategie di lavoro. Insieme, i membri del gruppo possono analizzare le soluzioni individuate. Considerando diversi punti di vista e prospettive, le e i partecipanti formulano gli obiettivi e le soluzioni più efficaci.

Ricorda:

- Non esistono risposte giuste o sbagliate, ma solo strategie diverse per persone diverse.
- La gestione della carriera è un processo continuo e un'autovalutazione e una pianificazione regolari sono essenziali per il successo a lungo termine.



CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia **EUR** ADULT
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.