



CITIZENS ACCELERATOR

Competenza di gestione della carriera

Sessione di microlearning



Co-funded by
the European Union

Cosa sono le capacità di gestione della carriera?

Le capacità di gestione della carriera sono le abilità e le competenze che consentono agli individui di identificare le proprie capacità e attitudini, dirigere le proprie azioni per raggiungere gli obiettivi, valorizzare i propri punti di forza e scegliere il percorso di carriera più appropriato nel corso della propria vita professionale.

Competenze chiave



1. Autovalutazione
2. Gestione del tempo
3. Abilità di comunicazione
4. Equilibrio vita-lavoro
5. Feedback e adattabilità

Autovalutazione

Aiuta ad acquisire consapevolezza di sé e a capire quali sono le proprie passioni e i propri talenti, il che è fondamentale per prendere decisioni di carriera consapevoli.



- **Prenditi del tempo per l'auto-riflessione:**

Considera ciò in cui eccelli, in cui hai ricevuto un feedback positivo e ciò che ti viene naturale. Questi sono probabilmente i tuoi punti di forza. Individua poi le aree in cui potresti avere difficoltà o ricevere critiche costruttive, ovvero i tuoi punti deboli.

- **Feedback:**

Cerca il feedback di colleghi, mentori e supervisor. Possono fornire indicazioni preziose sui tuoi punti di forza e sulle aree di miglioramento.



Gestione del tempo



Una gestione efficace del tempo può avere un impatto significativo sulla produttività, sulla soddisfazione lavorativa e sul progresso generale della carriera:

- Aumento della produttività
- Raggiungimento degli obiettivi
- Riduzione dello stress
- Migliorare il processo decisionale
- Stabilire obiettivi specifici
- Imparare a stabilire le priorità
- Imparare a dire di no



Capacità di comunicazione

La comunicazione efficace svolge un ruolo fondamentale in vari aspetti della vita professionale, in quanto consente:

- Collaborazione di squadra
- Risoluzione dei conflitti
- Processo decisionale
- Meno fraintendimenti

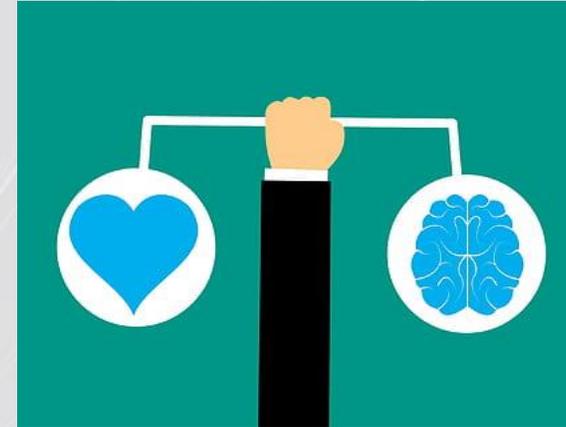
La comunicazione efficace può essere sviluppata nel tempo attraverso:

- Ascolto attivo
- Chiarezza e concisione
- Linguaggio del corpo
- Empatia
- Sensibilità culturale



Equilibrio vita-lavoro

Le capacità di gestione del tempo sono fondamentali per bilanciare lavoro e vita privata, stabilire le priorità e completare i compiti in modo efficiente.



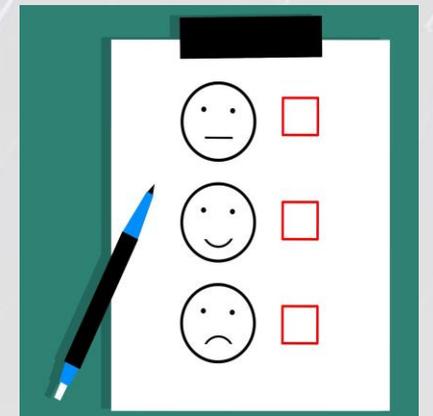
Bilanciare le responsabilità lavorative con la vita personale e familiare è fondamentale per il successo della carriera a lungo termine. Arrivare al burnout o ignorare i propri sentimenti, la salute mentale e le relazioni interpersonali può limitare i progressi a lungo termine.

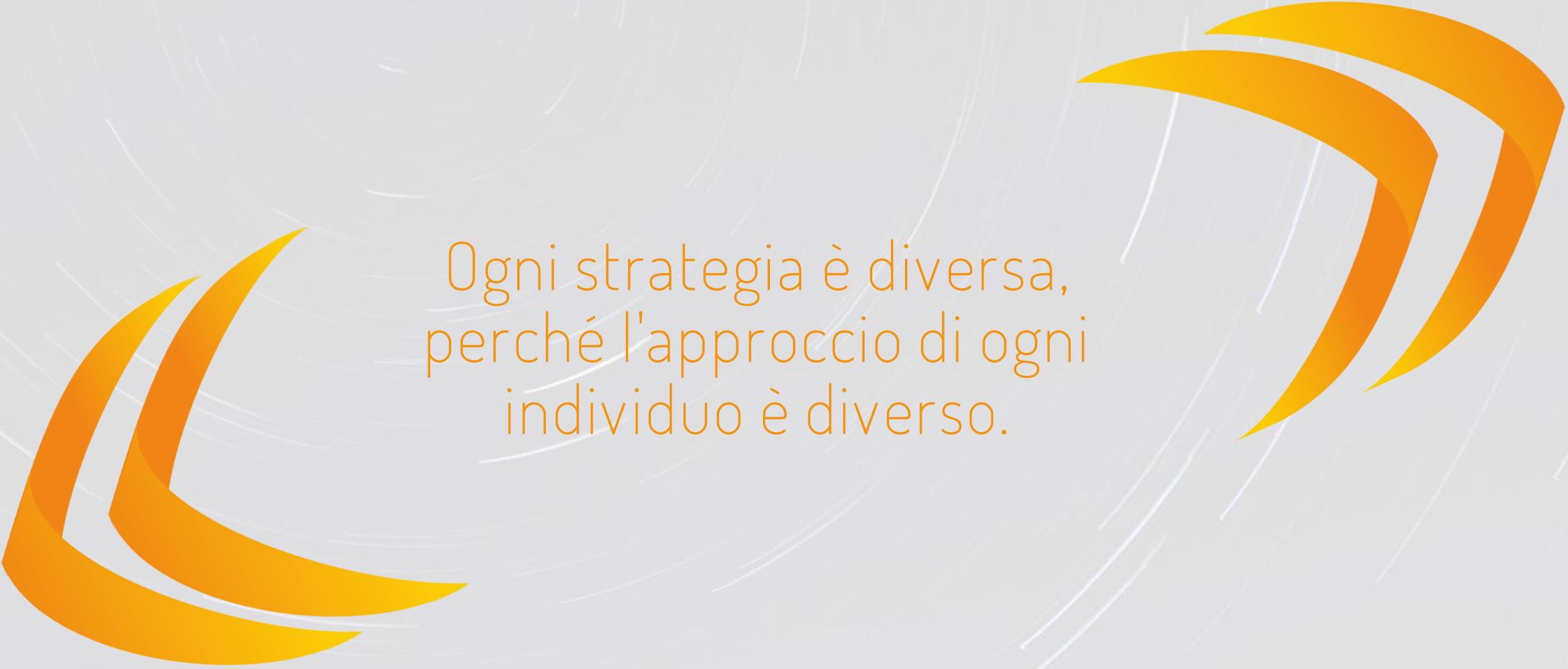
Feedback e adattabilità

Essere aperti al feedback e sapersi adattare ai cambiamenti, senza farsi sopraffare, è fondamentale nella gestione della carriera. La capacità di imparare dagli errori, di adattarsi alle nuove sfide e di migliorare continuamente è essenziale per il successo a lungo termine.

Questa capacità consente:

- **Apprendimento e crescita** - Essere aperti al cambiamento e all'apprendimento permette di acquisire nuove competenze e conoscenze.
- **Problem solving** - La flessibilità aiuta ad affrontare i problemi da diverse angolazioni e ad adattare le proprie soluzioni a circostanze mutevoli.





Ogni strategia è diversa,
perché l'approccio di ogni
individuo è diverso.



Co-funded by
the European Union

CITIZENS  XELERATOR

5 consigli per migliorare la gestione della carriera

1. Autovalutazione: conoscere se stessi

Prenditi il tempo necessario per valutare i tuoi punti di forza, le debolezze, gli interessi, i valori e le competenze. Rifletti sui tuoi risultati, sulle sfide e su ciò che ti appassiona della tua carriera. Questa autoconsapevolezza è alla base di una gestione efficace della carriera.

2. Stabilire obiettivi SMART: definire gli obiettivi di carriera

Definisci chiaramente i tuoi obiettivi di carriera utilizzando i criteri SMART: specifici, misurabili, **raggiungibili**, pertinenti e limitati nel tempo. Scomponi gli obiettivi a lungo termine in passi più piccoli e attuabili per creare una tabella di marcia per la tua carriera.

3. Networking: costruire una solida rete professionale

Coltiva ed espandi attivamente la tua rete professionale. Partecipa a eventi del settore, iscriviti ad associazioni di rilievo e metti in contatto con colleghi, mentori ed esperti del settore. Il networking può fornire preziose informazioni, opportunità e supporto nel tuo percorso di carriera.

4. Apprendimento continuo: investire nello sviluppo professionale

Abbraccia l'apprendimento permanente. Aggiornati periodicamente sulle tendenze del settore e acquisisci nuove competenze. Frequenta workshop, corsi e seminari. Prendi in considerazione la possibilità di seguire ulteriori corsi di formazione o certificazioni per migliorare le tue qualifiche e fare carriera.

5. Gestione del tempo: definire le priorità e pianificare

Gestisci il tempo in modo efficace per bilanciare gli sforzi di sviluppo della carriera con la vita personale. Stabilisci le priorità, crea un programma per dedicare del tempo al networking, sviluppare le competenze e perseguire gli obiettivi. Riduci al minimo le distrazioni e organizza al meglio il tuo tempo.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Grazie!

Partner



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



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (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.

Under the following terms:

- 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.