

QUIZ

Fai il quiz per verificare le tue conoscenze sulle competenze di gestione della carriera. Le risposte sono a scelta multipla: scegli l'opzione corretta.



CITIZENS XELERATOR

1. Qual è l'obiettivo primario della gestione della carriera?

- Trovare un lavoro qualsiasi per pagare le bollette
- Sviluppare e migliorare la carriera nel tempo
- Andare in pensione il prima possibile

2. Quale delle seguenti NON è una componente dell'autovalutazione della carriera?

- Identificare i punti di forza e le debolezze
- Riflettere sui propri interessi
- Definire obiettivi di carriera a lungo termine

3. Qual è lo scopo dell'autovalutazione nella gestione della carriera?

- Essere ipercritici nei confronti del proprio operato
- Evitare qualsiasi rischio legato alla carriera
- Identificare i punti di forza, le debolezze, gli interessi e i valori personali

4. Qual è il ruolo del networking nella gestione della carriera?

- Gestire le reti informatiche in un'organizzazione
- Uscire con le colleghe e i colleghi
- Costruire e mantenere relazioni professionali

QUIZ



5. Qual è un buon momento per aggiornare il CV?

- Solo quando si cerca attivamente un lavoro
- Quando si completa un progetto o si acquisisce una nuova competenza
- Una volta all'anno, indipendentemente dalle attività svolte

6. Quale delle seguenti NON è una tecnica efficace per gestire il tempo ai fini dello sviluppo della carriera?

- Definire chiaramente obiettivi e priorità
- Procrastinare per ridurre lo stress
- Usare un calendario o uno strumento di pianificazione per organizzare i compiti

7. Quale dei seguenti aspetti è utile per una comunicazione efficace nel luogo di lavoro?

- Ascoltare attivamente e mostrare empatia
- Parlare ad alta voce ed essere assertivi per farsi ascoltare
- Evitare qualsiasi forma di comunicazione per minimizzare i conflitti

8. Cos'è l'equilibrio vita-lavoro?

- Separare completamente il lavoro dalla vita personale
- Trovare un lavoro che non richieda sforzi eccessivi
- Raggiungere un equilibrio sano tra lavoro e vita privata

QUIZ



Risposte:

- 1: Sviluppare e migliorare la carriera nel tempo
- 2: Definire obiettivi di carriera a lungo termine
- 3: Identificare i punti di forza, le debolezze, gli interessi e i valori personali
- 4: Costruire e mantenere relazioni professionali
- 5: Quando si completa un progetto o si acquisisce una nuova competenza
- 6: Procrastinare per ridurre lo stress
- 7: Ascoltare attivamente e mostrare empatia
- 8: Raggiungere un equilibrio sano tra lavoro e vita privata