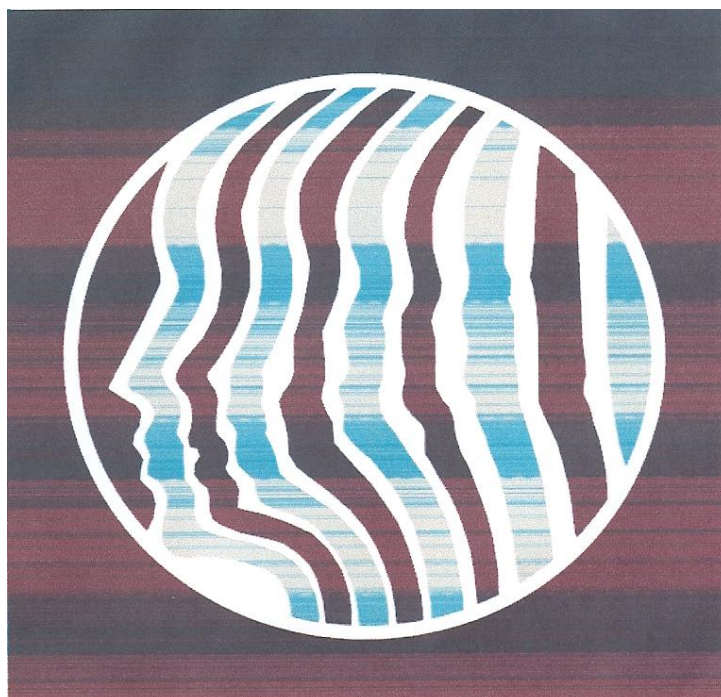


# **La Mia Storia Professionale**

**Un quaderno di lavoro autobiografico per una vita e un  
lavoro di successo**



**Mark L. Savickas,  
&  
Paul J. Hartung (2012)**

**Traduzione e adattamento italiano a cura del Laboratorio Larios  
Università degli Studi di Padova  
Salvatore Soresi & Laura Nota  
Teresa M. Sgaramella, Lea Ferrari, Sara Santilli e Maria Cristina Ginevra**

Copyright © 2013 per l'Italia, Laboratorio Larios, Università degli Studi di Padova

## FINALITA'

La gente spesso sente il bisogno di un aiuto per pianificare e per decidere quali percorsi professionali intraprendere e come costruire la propria vita professionale. Alcuni sono interessati a individuare degli obiettivi professionali, a pensare alle attività lavorative su cui puntare la loro attenzione e alle modalità per inserirsi in alcuni contesti, altri desiderano riflettere su come pianificare il proprio futuro e sentono la necessità di un sostegno per mantenere la fiducia nei confronti delle proprie possibilità e per risolvere i problemi che potrebbero incontrare nel loro percorso. Come per la maggior parte delle persone, è possibile che anche Lei senta il bisogno di un aiuto perché sta affrontando un cambiamento nella Sua vita, per esempio il passaggio dalla scuola secondaria all'università, dalla scuola al lavoro, o sta cambiando lavoro. E il cambiamento comporta fare delle scelte.

A volte rispondere a dei questionari può essere utile in quanto aiuta a focalizzare l'attenzione su ciò che interessa. E' possibile che Lei sia già capitato di rispondere a interviste simili a quella che Le proponiamo. Potrebbe anche esserle capitato di rispondere a questionari come quelli che prendono in considerazione gli interessi professionali, le abilità, e la personalità. Generalmente questi strumenti aiutano ad individuare quali attività formative o professionali potrebbero essere più adatte a Lei; essi però, di solito, permettono di considerare solo una parte della sua storia di vita.

Pensare a più aspetti della propria storia di vita è vantaggioso per conoscere Sé stessi in modo più completo e per riflettere su come il lavoro possa aiutarci a diventare la persona che si vuole essere. Conoscere e raccontare la Sua storia personale, la Sua autobiografia, aggiunge significato ai Suoi progetti professionali e alle Sue scelte. Avrà modo di pensare in modo più approfondito alla sua vita professionale e tutto questo può caratterizzare i suoi processi di scelta. Potrà infatti fare riferimento a quanto emerge, utilizzare i nuovi significati da dare ad alcune situazioni di vita, per dare un senso di maggior chiarezza ai suoi Obiettivi. Il quaderno di lavoro "La mia Storia Professionale" (MSP) La aiuterà a raccontare, ad ascoltarsi e a individuare nuovi ruoli di protagonista della Sua storia di vita personale.

Pensi a questo strumento come ad uno specchio che tiene in mano per guardare Sé stessa/a. Mentre si guarda attentamente nello specchio, le chiediamo di riflettere sulle sue esperienze educative, formative e professionali in modo che si arricchiscano di significati e che si caratterizzino come momenti rilevanti per Lei e anche per gli altri.

Il quaderno di lavoro **MSP**, in sintonia con i principi del counseling centrato sulla vita professionale, cerca di aiutare a riflettere sui cambiamenti e sulle transizioni, a fare delle scelte, a pensare alle direzioni che può prendere la Sua Vita professionale. Lo utilizzi per raccontare, per ascoltare la storia della Sua vita professionale e per tradurla in azioni. Contiene una serie di domande che Le vengono proposte in modo che possa parlare di Se stessa o di Se stesso. Successivamente verrà invitata/o a mettere in relazione la Sua storia con un problema professionale che sta vivendo ora, in modo che possa riflettere sul da farsi considerando diverse opzioni formative o professionali e fare delle scelte nel rispetto del Suo progetto professionale. Considerando le risposte che fornirà, sarà molto probabilmente più in grado di raccontare e interpretare la Sua storia professionale alla luce di *chi* è lei, di *dove* vorrebbe collocarsi nel mondo e di *come* vorrebbe mettere in relazione se stessa/se stesso con ciò che le piace.



## UTILIZZO

Il quaderno di lavoro MSP può essere utilizzato dalle singole persone, in gruppo e da educatori e consulenti per favorire la riflessione su se stessi e aumentare il significato che il lavoro assume nella propria vita.

- ✓ **Singoli:** Lo strumento può essere utilizzato in modo individuale per raccontare, ascoltare e ri-raccontare con maggiore chiarezza la propria storia personale e professionale. Questo può aiutarLa a comprendere meglio come il lavoro può essere utilizzato per essere la persona che ha deciso/desidera diventare.
- ✓ **Gruppi:** Lo strumento può essere utilizzato in situazioni di gruppo per raccontare, ascoltare e ri-raccontare con maggiore chiarezza ai membri del gruppo la propria storia professionale. I partecipanti all'attività di gruppo hanno così un pubblico che ascolta e aiuta a interpretare le loro storie. A loro volta, ogni membro del gruppo ha l'occasione per ascoltare e riflettere sulle storie proposte dagli altri.
- ✓ **Educatori:** Lo strumento può essere utilizzato nel corso di attività di orientamento/career education per studenti della scuola secondaria o universitari con l'intento di potenziare la capacità di raccontare, ascoltare, e ri-raccontare con maggiore chiarezza e comprensione le storie professionali ancora in costruzione e per attuare tali storie nella scuola e nel lavoro.

## INDICAZIONI GENERALI

**Il quaderno di lavoro MSP include tre parti:**

Nella **Parte Prima, "Racconto la mia storia"**, risponderà ad alcuni quesiti su se stessa/o. Ognuna delle risposte racconterà un tassello della Sua storia professionale.

Nella **Parte Seconda, "Ascolto la mia storia"**, utilizzerà le Sue risposte relative alla parte prima per raccontare la Sua storia con maggior chiarezza e comprensione. Facendo questo, comprenderà meglio sé stessa/o, i Suoi interessi e le Sue passioni. La storia che racconterà nella Prima parte e il ritratto che costruirà nella Seconda Parte, La aiuteranno a realizzare **chi** ritiene essere pensando a Se stessa/a come il personaggio della Sua storia professionale, **dove** nel mondo del lavoro Le piacerebbe essere la persona che è, e **come** pensa di poter collegare/mettere in relazione se stessa/o con i possibili ambienti di lavoro.

Nella **Parte Terza, "Interpreto la mia storia"**, sarà chiamata/o a sviluppare un piano realistico per realizzare la Sua storia.

## PARTE PRIMA: RACCONTO LA MIA STORIA

A. Probabilmente sta compilando questo quaderno di lavoro perché si trova di fronte a dei cambiamenti, ad una transizione che caratterizza la Sua vita, come il passaggio dalla scuola secondaria all'università, dalla scuola al lavoro o da un lavoro ad un altro. Per realizzare questi cambiamenti, per concludere un capitolo ed iniziare il successivo, e per prendere delle decisioni, può essere utile 'guardare dall'interno' la propria storia. Questo può aiutare a individuare dei punti di riferimento.

Nelle linee sottostanti scriva un breve testo per raccontare la transizione che sta affrontando e come pensa che possa risultarLe utile questo quaderno di lavoro

[illegible]

**B. Ora, elenchi le professioni che ha preso in considerazione, le attività a cui ha pensato, che considera 'strade' da intraprendere.** Elenchi le occupazioni, i lavori a cui sta pensando per Sé in questo periodo, così come le occupazioni e i lavori che ha preso in considerazione in passato. Può indicarne tante, solo un paio o nessuna.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**C. Nello spazio sottostante scriva le Sue risposte a ciascuna delle quattro domande che Le vengono proposte.**

**1. Chi ammirava quando era piccola/o? Chi erano i Suoi eroi o le Sue eroine?**

Elenchi almeno tre persone, diverse dai suoi genitori, che ha ammirato quando era un bambino/una bambina di 6, 7 o 8 anni. Può trattarsi di persone che non necessariamente ha conosciuto realmente, personaggi inventati quali supereroi, personaggi dei cartoni animati o qualsiasi altra persona a cui riesce a pensare. Per esempio, potrebbe trattarsi di una persona che era sua vicinante, che svolgeva il lavoro di insegnante, di atleta, che era impegnata in politica, negli studi scientifici, che era una star della televisione o il personaggio di un libro.

**Elenchi tre eroi o eroine utilizzando le linee che sono tracciate nella pagina che segue. Poi, nello spazio indicato, per ciascun personaggio, utilizzando da 2 a 4 righe, descriva perché la/lo ammirava.**

Per esempio, se ha ammirato la protagonista di "Anna dai capelli rossi" potrebbe commentare dicendo che questo è accaduto perché aveva i capelli rossi e perché era indipendente. Oppure, nel caso in cui abbia ammirato Martin Luther King, Jr., potrebbe per esempio scrivere che è stata/o colpito/a dalla lotta svolta per la giustizia sociale. Se ha ammirato Superman potrebbe in questo caso aggiungere che lo ha ammirato perché si dava da fare per il bene degli altri.



**I miei tre eroi o eroine preferiti e ciò che ammiro in loro:**

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

**2. Quali sono i tre giornali che preferisce o i tre programmi televisivi che preferisce?**

Elenchi i tre giornali che Le piacciono di più e cosa Le piace di essi. Se non legge giornali, quali sono i programmi televisivi che Le piacciono di più?

I tre giornali o programmi televisivi che preferisco

Queste sono le ragioni per cui mi piacciono questi giornali o programmi TV

a. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

b. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

c. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



**3. Qual è la storia che preferisce in questo momento?**

Pensi ad un libro che ha letto o che ha letto e riletto più volte. Racconti la storia di questo libro. Di cosa parla? Descriva il Suo personaggio preferito.

Se non ha un libro preferito, qual è il suo film preferito? Pensi ad un film che ha visto molto, più volte. Racconti la storia di questo film.

**4. Qual è il proverbio che preferisce?** Pensi ad un proverbio che La descrive o che Le piace molto. Forse ha visto una frase su una fiancata di una macchina oppure possiede un poster o una qualche targa con una frase che La rappresenta.

Può elencare più proverbi o motti nello spazi sottostante. Se non le viene in mente nessuna frase, può anche creare un nuovo proverbio, Suo personale e scriverlo qui sotto.

## PARTE SECONDA: ASCOLTO LA MIA STORIA

Rispondendo alle domande della Parte I ha raccontato delle brevi storie sulla Sua vita o sul Suo lavoro. Ora riunisca tutte queste piccole storie in un'unica grande storia, il ritratto della Sua vita. Questo ritratto la aiuterà a rivedere e riascoltare la storia della Sua vita, a dare un senso ai cambiamenti che sta affrontando e a chiarire le decisioni che sta prendendo.

### *Indicazioni*

Si dice che quando vogliamo far conoscere veramente a qualcuno chi siamo, raccontiamo la nostra storia. Di fatto nel raccontare la nostra storia facciamo emergere noi stessi e il nostro mondo. Per costruire in modo soddisfacente la propria vita personale e professionale, dovremmo dare vita ad una storia su noi stessi che esprima molto chiaramente che tipo di persone siamo, che posto vorremmo ottenere nel mondo del lavoro, e come il lavoro potrebbe permetterci di realizzarci. Per costruire la Sua storia pensi ad un racconto articolato in tre parti:

- ✓ **Prima Parte.** Lei è il personaggio principale della storia. Ha delle qualità che la rendono la persona che è ora e quella che vuole diventare. Per esempio, forse Lei è o sta diventando indipendente, intraprendente, qualcuno che difende gli altri. Oppure, si ritiene intelligente, sensibile e responsabile. Pensi a cosa La descrive al meglio.
- ✓ **Seconda Parte.** Pensi all'ambiente educativo/formativo o lavorativo in cui si sente o si è sentita/o più a Suo agio. Forse, come a molte altre persone, anche a Lei è capitato di stare in una classe, in una scuola o in un ambiente di lavoro che non Le piaceva perché non Le permetteva di essere se stessa/o. Sapere qual è l'ambiente che Le piace di più può aiutarla a riflettere su quali sono i tipi di lavoro che Le piacciono di più e dove Le piacerebbe lavorare.
- ✓ **Terza Parte.** La Sua storia molto probabilmente ha un 'tema centrale', un copione, uno schema, che spiega chi è Lei e come il lavoro può permetterLe di realizzarsi al meglio.

Può usare le risposte che ha fornito alla Parte Prima per sentire la storia del suo sé quale personaggio principale, dell'ambiente di lavoro dove desidera realizzarsi e dello schema che illustra quale direzione può prendere nel futuro o come può mettere insieme ciò che è con ciò che desidera diventare.



**ME STESSA/ME STESSO: Chi sono?/Chi voglio diventare?**

Rilegga le parole che ha utilizzato per descrivere il Suo eroe o la Sua eroina a pag.7

1. Scriva qui di seguito il primo aggettivo che ha utilizzato per descriverli:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Scriva di seguito la parola o le parole che ha utilizzato più volte per descriverli:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Scriva di seguito due o più aspetti che il Suo eroe/la Sua eroina hanno in comune:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Scriva altre parole o frasi significative che ha utilizzato per descriverli:

Questo è Lei, questo è il Suo sé. Guardi con attenzione le parole che ha utilizzato per descrivere i Suoi eroi o le Sue eroine. Ha descritto se stessa/se stesso! Prenda le cose che Le piacciono di loro e Le metta insieme per costruire *se stessa/stesso*. Ora, utilizzando le parole che ha scritto qui sopra, in poche frasi (da 2 a 4) descriva chi è e chi sta diventando.

**SONO/STO DIVENTANDO UNA PERSONA CHE E':**

## **L'AMBIENTE: Dove mi piacerebbe essere?**

Rilegga quanto ha scritto a proposito delle riviste e dei programmi tv. Rilegga le parole che ha utilizzato per descriverle. Che tipo di attività vengono descritte in queste riviste o programmi? Che tipo di persone sono rappresentate?

Descriva cosa succede e cosa fanno le persone nelle riviste e programmi TV che ha in mente:

Le riviste e i programmi tv possono essere inoltre raggruppati sulla base degli ambienti lavorativi che rappresentano. Vi sono differenti riviste e programmi per differenti ambienti lavorativi. Vada alla Tabella n.1 della pagina successiva e cerchi uno o due ambienti lavorativi nella colonna 4 (R,I,A,S,E,C) a cui le riviste e programmi tv che ha indicato tendono a fare riferimento. Aggiunga nel testo più sopra scritto anche le parole previste nella colonna 3 della Tabella 1 o altre parole che descrivono l'ambiente o gli ambienti lavorativi che preferisce.

Questo è il posto in cui Le piacerebbe essere, questi sembrano essere i Suoi interessi professionali. Questi sono i tipi di ***ambienti*** in cui vorrebbe lavorare, le ***persone*** con le quali vorrebbe stare, i ***problemi*** che vorrebbe affrontare e le ***procedure*** che Le piacerebbe utilizzare.

Considerando il suo desiderio di avere a che fare con un ambiente per Lei interessante, in cui star bene con le persone che sono presenti nello stesso, e facendo riferimento a quanto più sopra scritto, in 2-4 frasi, descriva il luogo in cui Le piacerebbe stare.

## **MI PIACEREBBE ESSERE IN UN LUOGO DOVE:**

1. ESEMPI DI RIVISTE	2. ESEMPI DI PROGRAMMI TELEVISIVI	3. DESCRIZIONE	4. AMBIENTI DI LAVORO
Al Volante, Il Giornale del Termoidraulico, TIM Tecnoimpianti, Gardenia, Nautica, Tuttotrasporti	Quattroruote,  Auto e motori Leonardo  Linea verde	<b>Ambito meccanico e all'aperto</b> posto in cui persone atletiche, pratiche e che utilizzano la forza fisica, strumenti e macchinari per risolvere problemi che implicano riparazioni, costruzioni, trasporti, piante, animali.	"R" REALISTICO
Focus, L'universo Le Scienze, Atlante Ricerca & Futuro, Tempo Medico, Gli Argonauti Coelum Astronomia Geo	Cosa ti dice il cervello? Quark Terre meravigliose Voyager RIS Alle falde del Kilimangiaro Squadra speciale Criminal minds	<b>Ambito Scientifico e analitico</b> posto in cui le persone curiose e logiche utilizzano la ragione, la matematica e metodi di ricerca per risolvere problemi che includono la scoperta, l'esplorazione, l'investigazione, l'osservazione e la valutazione.	"I" INVESTIGATIVO
Musica Rock & Altro, Rockstar, Sorrisi e canzoni, Cinema! Cinema!, Art e Dossier, Il Domenicale, Cultura & Libri	Tutto libri Trendy girl Il processo del lunedì A tutto campo Zelig	<b>Ambito Creativo ed estetico</b> Luogo in cui le persone creative e fantasiose utilizzano l'arte, il teatro, la musica e l'originalità per risolvere problemi artistici che includono la creatività, l'invenzione, la scrittura	"A" ARTISTICO
Tutto Scuola La tecnica della scuola Donna oggi Il bambino Psicologia oggi Gente	Fahreheit Storie vere Nautilus Divertinglese Agorà Quinta colonna	<b>Ambito relativo all'Accudimento e alla formazione</b> posto in cui le persone socievoli e di aiuto utilizzano il dialogo, l'istruzione, la comprensione, il lavoro in gruppo e l'accudimento per risolvere problemi di tipo sociali, relativi alla formazione, cura, supporto, servizi per la comunità e relazioni sociali	"S" SOCIALE
Affari & Finanza, Affari & Lavoro, AltrEconomia, Altroconsumo, Borsa&Finanza, Corriere Lavoro, Economia & Management, il Sole 24 ore, Il Valore	Servizio pubblico Ottoemezzo Report Ballarò RAI parlamento Economia e futuro Porta a porta Gr parlamento	<b>Ambito Manageriale e politico</b> luoghi in cui persone di potere e persuasive utilizzano la leadership, capacità strategiche, l'influenza e l'intelligenza per risolvere problemi d'affari, legali e governativi che riguardano i profitti, opinioni, rischi e competizioni.	"E" INTRAPRENDENTE
Guida tv, PC magazine Casa viva Tutto sport Famiglia Cristiana Giardini La cucina Italiana Gardenia Cucina moderna, Cose di casa	I fatti vostri Il tempo dello spirito La prova del cuoco Master chef Forum Vendo casa	<b>Ambito Amministrativo e procedurale</b> posti in cui persone ordinate ed organizzate utilizzano la precisione, l'attenzione ai dettagli, l'accuratezza e la cautela, per risolvere problemi amministrativi e procedurali che includono l'organizzazione di materiali, dati, registri e l'archiviazione.	"C" CONVENZIONALE

LA MIA STORIA PROFESSIONALE		IL MIO RITRATTO IN SINTESI	
ME STESSA - ME STESSO	Chi sono?/Chi voglio diventare?		
DA PAGINA 11			
GLI AMBIENTI	Mi piacerebbe poter stare in posti in cui le persone sono impegnate a ....		
DA PAGINA 12			
LA SCENEGGIATURA	La trama del mio libro o film preferito è:		
DA PAGINA 9	Quindi, in questi luoghi io vorrei:		
LA FORMULA DEL SUCCESSO	Mi considererò felice e una persona soddisfatta, che svolge con successo il suo lavoro, quando io:		
Utilizza i contenuti delle sezioni Me Stesso, Ambienti e La trama per scrivere una affermazione che sintetizzi in una frase lo scopo che associ alla tua vita professionale	sarò capace di _____  frequenterò ambienti in cui la gente _____  così io potrò _____.		
IL CONSIGLIO A ME STESSA - A ME STESSO	Il motto/proverbio che ho scelto contiene il miglior consiglio che posso dare a me stessa/o per affrontare le mie preoccupazioni professionali. Per utilizzare la mia formula per il successo ora il miglior consiglio che posso dare a me stessa/o è (scriva il Suo motto qui di seguito):		
DA PAGINA 9			

## RISCRIVO LA MIA STORIA

Ritorni a pagina 4 e legga il testo che ha scritto in merito al cambiamento che deve affrontare, alla transizione che deve gestire o alle scelte che potrebbe effettuare. Dopo aver fatto ciò, e basandosi sulla Sua formula per il successo e sul suggerimento che ha dato a se stessa/o, si soffermi a pensare a dove la Sua storia potrebbe ora condurla. Quindi, **utilizzi la Sua formula per il successo e il suggerimento per rivedere e riscrivere il testo che ha scritto a pagina 4, per descrivere come affronterà questa transizione e come compierà queste scelte:**

[illegible]

## ESPLORO LE PROFESSIONI

Se desidera esplorare le professioni che meglio potrebbero permetterLe di esprimere i Suoi interessi, ritorni a pagina 5. Basandosi sulla sintesi di pagina 14, prenda in considerazione le professioni che ha elencato a pagina 5 e identifichi quelle che in questo periodo ritiene costituiscano possibili scelte. Se desidera aggiungere altre professioni alla Sua lista, segua le istruzioni fornite a pagina 18.

PROFESSIONI CHE STO PRENDENDO IN CONSIDERAZIONE:

---

---

---

---

---





## ESPLORO ALTRE PROFESSIONI

Lei è una persona unica. Tuttavia, come suggerisce il noto proverbio "Chi si somiglia, si piglia", tende a circondarsi di persone che Le assomigliano. Infatti, gli studi mostrano che molto probabilmente assomiglia alle persone appartenenti ad altri due o tre dei sei diversi ambienti descritti nella tabella 1.

Torni quindi alla tabella 1 e legga i sei tipi di ambienti lavorativi e gli esempi di riviste e programmi televisivi elencati. Dalla lista estraiga delle idee di attività lavorativa e riporti qui di seguito quelle che potrebbero essere per lei interessanti:

---

1. Adesso, se vuole esplorare più professioni, apra il sito <http://www.istat.it/it/archivio/18841> o il sito <http://www.atlantedelleprofessioni.it/>. I siti web descrivono e forniscono informazioni sulle professioni. Se lo desidera può verificare se una o più delle professioni che ha elencato a pagina 17 di questo libretto compiono nei siti indicata; se sì la/le cerchi. Inoltre, nelle righe in basso riporti altre professioni che ha individuato nei siti e che desidera esplorare:

---

---

---

---

---

## PARTE TERZA: REALIZZO LA MIA STORIA

Dopo aver raccontato la Sua storia nella Parte Prima ed averla ascoltata nella Parte Seconda, adesso è pronta/o a fare un piano dettagliato su come realizzare concretamente la Sua storia. Il Suo piano si dovrebbe articolare in tre parti, che consistono nel riflettere sulla propria storia, raccontarla a qualcuno e metterla in atto.

A) **RIFLETTERE** sulla Sua storia professionale: questa parte vuole stimolarla a mettere a fuoco degli obiettivi per il prossimo capitolo della Sua vita professionale. L'obiettivo che individua dovrebbe consentirLe di realizzare o concretizzare la Sua storia professionale. In relazione a ciò, descriva uno o più obiettivi che siano *raggiungibili* (per i quali ha sufficienti energie, risorse e tempo da dedicare alla realizzazione), *plausibili* (per i quali ritiene di essere in grado darsi da fare), *concreti* (misurabili e specifici) e *desiderabili* (ovvero che desidera effettivamente realizzare). Il **mio** obiettivo, o miei obiettivi sono:

B) **RACCONTARE** la Sua storia: ovvero parlarne e comunicare le conclusioni che ha individuato in questo lavoro a persone per Lei importanti.

Per procedere verso la realizzazione della Sua storia è importante condividerla con persone che stima, ovvero con familiari, amici, tutori/mentori, insegnanti. Quanto più racconterà la Sua storia, tanto più Le sembrerà realistica e chiara e tanta più fiducia avrà nella Sua capacità di perseguirla. **Per rendere la mia storia più chiara e realistica, la racconterò a queste persone:**

**C. INTERPRETARE** la Sua storia prendendo delle iniziative. Elenchi alcuni obiettivi (da due a quattro), o piccoli passi che intraprenderà per muoversi dalla situazione in cui è oggi verso gli obiettivi che ha elencato.

Utilizzi le possibilità che sono elencate di seguito come possibili idee o passi da intraprendere:

Per impegnarmi in una decisione che ho assunto rispetto ai miei progetti professionali, io (indichi tutte le possibili azioni che ritiene rilevanti):

- ☐ Parlerò con qualcuno che occupa la posizione lavorativa che mi interessa
- ☐ Ascolterò qualcuno che lavora nell'ambito professionale che mi interessa
- ☐ Leggerò qualcosa sulla professione che mi interessa
- ☐ Cercherò in internet più informazioni sulla professione che mi interessa
- ☐ Visiterò alcuni posti in cui ci sono persone che svolgono il lavoro che mi interessa
- ☐ Osserverò persone che svolgono il lavoro che mi interessa
- ☐ Altro \_\_\_\_\_

Per sperimentare la professione che mi interessa, Io (indichi tutte le possibili azioni che ritiene rilevanti):

- ☐ Farò domande/presenterò il curriculum
- ☐ Studierò
- ☐ Farò attività di volontariato
- ☐ Farò esperienze pratiche
- ☐ Cercherò
- ☐ Altro \_\_\_\_\_

Per muovermi verso il raggiungimento del mio /dei miei obiettivo/i, Io ora ..

---

---

---

---

---

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI E RISORSE  
UTILI ALLA SUA PLANIFICAZIONE  
PROFESSIONALE CONSULTI IL SITO**

<http://larios.psy.unipd.it/>

