

Preparazione all'orientamento professionale e di carriera

Scelta di un indirizzo



La preparazione è centrale

Una buona preparazione è la base per una carriera di successo e un orientamento professionale mirato. È particolarmente importante per i genitori soli che hanno sovente poco tempo e denaro a disposizione per occuparsi dello sviluppo della loro carriera, ma lo è pure per tutti i genitori che devono conciliare la vita professionale con quella familiare.

- La preparazione inizia individuando un indirizzo e prosegue con una discussione sui propri interessi, competenze e risorse. Si raccomanda di mettere per iscritto pensieri e idee e di annotare tutto ciò che passa dalla testa. Questo può essere fatto in diverse forme, ad esempio su un promemoria, su un elenco periodicamente aggiornato o su un taccuino da portare con sé. Questi appunti non devono per forza essere organizzati secondo modalità prestabilite.
- Da scambi di opinione con persone di fiducia possono scaturire indicazioni e consigli importanti che aiutano a individuare nuovi aspetti.

Situazione attuale

La preparazione all'orientamento professionale e di carriera ha inizio con un'analisi della situazione attuale e degli obiettivi che si desidera conseguire.

- Analizzando la situazione attuale è importante in un primo tempo concentrarsi sul presente tralasciando i desideri.
- Successivamente ha inizio una riflessione sulle possibilità di cambiamento nei diversi ambiti della vita. Le aree in cui vengono compiuti i primi passi sono centrali, anche se si tratta di passi molto modesti. Questo alimenta la motivazione quando non è possibile alcun cambiamento a breve termine in altre aree e si dovrà impegnarsi a lungo per ottenere i primi risultati.

Obiettivi professionali e familiari

Gli obiettivi sono molto importanti nell'orientamento professionale. Sapere dove si vuole andare è la base sulla quale verranno pianificate le tappe successive. Ecco perché è importante cercare di formulare i propri obiettivi nella maniera più precisa possibile già prima dell'incontro di orientamento.

- Durante l'incontro verranno analizzati innanzitutto gli obiettivi professionali, ma anche quelli personali e familiari. Non può esserci uno sviluppo professionale se la situazione familiare non è definita. Rispondendo a queste domande è possibile fare chiarezza:
 - Quanto è importante per me il mio lavoro?
 - Quale importanza do alla mia famiglia ?
 - Quanto tempo e denaro ho intenzione di investire in una formazione continua?
 - Quali sono i MIEI obiettivi personali ?
- Di regola, è meglio affrontare gli obiettivi a breve e medio termine. Ma la situazione potrebbe anche consentire solo obiettivi a breve termine. Tutto questo richiede molta pazienza e perseveranza. È importante tenere sempre presente che anche i piccoli passi portano all'obiettivo e che anche le lunghe fasi difficili prima o poi termineranno.
- Gli obiettivi a lungo termine sono da considerarsi alla stregua di "fari" che devono essere perseguiti con caparbia e flessibilità. L'orientamento professionale può essere d'aiuto nell'elaborazione di prospettive a lungo termine e nella pianificazione di tappe realizzabili.

Temi centrali della preparazione



Interessi

Gli interessi giocano un ruolo importante quando si tratta di decidere un orientamento professionale. Sono la bussola che indica i nostri desideri.

- È bene che interessi e orientamento professionale si avvicinino. Le domande che permettono d'identificare in modo più approfondito i propri interessi sono ad esempio:
 - Che cosa mi piace fare?
 - Che cosa mi motiva?
 - Che cosa mi interessa meno?
- È utile preparare un elenco il più variegato e completo possibile di interessi professionali e personali. Anche in questo caso, si consiglia di parlare con amici e conoscenti: quattro occhi vedono più di due.
- Quando la situazione lascia poco spazio di manovra, l'orientamento professionale e alla carriera può mostrare su quali interessi puntare e dove essi conducono.

Capacità e conoscenze

Le competenze di cui si dispone influenzano in maniera determinante le possibilità professionali.

- Migliori sono le competenze professionali, migliori saranno le chance sul mercato del lavoro e nella formazione. Le seguenti domande aiutano a riflettere:
 - Quali diplomi possiedo?
 - Quali conoscenze specializzate possiedo?
 - Quali sono i miei punti di forza?
 - Quali sono eventualmente le mie lacune o le mie debolezze ?
- Non contano solo le competenze professionali, che vengono acquisite mediante formazioni e corsi specialistici, ma anche le competenze in materia di metodo (capacità di riflessione, d'apprendimento, di lavoro e di comunicazione), le competenze sociali (capacità di collaborare con gli altri, per esempio lo spirito di squadra) e le competenze individuali (capacità come l'autonomia o l'immaginazione).
- **Importante:** Competenze quali la capacità organizzativa, di risoluzione dei problemi, lo spirito di squadra, di negoziazione o la flessibilità non si acquisiscono solo nella vita professionale, ma anche nel **lavoro familiare/domestico** o nelle attività di volontariato. Le capacità acquisite al di fuori del lavoro fanno parte delle competenze, in particolare quelle riconducibili alla monoparentalità.

Risorse

Senza le risorse necessarie, le migliori intuizioni professionali sono destinate a fallire. Per i genitori soli, di regola è importante esaminare con occhio critico questi tre aspetti: le risorse finanziarie, il tempo a disposizione e la presa a carico dei figli. Ecco le domande da porsi a tal proposito:

- **Il tempo:** Ho abbastanza tempo a disposizione per seguire una formazione di base o continua? Come potrei riuscire a disporre di più tempo? Chi potrebbe aiutarmi a concedermi più tempo ?
- **Soldi:** Quali sono le mie possibilità finanziarie? Quanto può costare la mia formazione di base o la mia formazione continua? Se necessario chi potrebbe sostenermi finanziariamente? Dove posso e voglio limitarmi e dove invece lo escludo?
- **Famiglia:** Come è organizzata la mia economia domestica? Dove potrei migliorare? Chi può darmi sostegno? Quante assenze sarebbero sostenibili per i mie figli ?

Maggiori informazioni : www.svamv-fsfm.ch