

COME INDIVIDUARE LE PROPRIE CAPACITÀ E COMPETENZE

Nel momento in cui si ricerca un impiego, al di là dell'osservazione del mercato del lavoro, è importante avere acquisito una prima consapevolezza di sé e saper esaminare quali sono le proprie capacità e competenze.

Per **competenza** si intende l'insieme delle abilità acquisite nel proprio percorso di apprendimento (scolastico e lavorativo); mentre le **capacità** riguardano l'indirizzare, il "mettere a frutto" le conoscenze, abilità e capacità personali acquisite a favore del proprio sviluppo professionale.

➤ ANALISI DELLE COMPETENZE

È importante costruire un sistema che consenta di conoscere oggettivamente quali sono le competenze che si hanno e che possono essere messe al servizio di un potenziale datore di lavoro.

Sarebbe utile rivolgersi ad uno specialista dell'orientamento all'interno del Centro per l'Impiego per attuare insieme un bilancio delle competenze.

Qui di seguito puoi trovare tre schede per un primo ed elementare bilancio delle competenze.

Ricorda che le competenze si dividono in:

_ **Competenze di tipo fisico** (che implicano l'uso delle capacità manuali nel trattare oggetti fisici);

_ **Competenze di tipo mentale** (che implicano l'utilizzo della mente per elaborare informazioni e idee);

_ **Competenze interpersonali** (che si basano sulle proprie relazioni personali).

Prima di iniziare, prendi carta e penna e riassumi in alcune brevi storie i successi raggiunti, lavorativi e non, e le competenze che hai utilizzato per raggiungerli.

Partendo dalla prima delle storie così stilata per ogni riquadro poni la domanda "Ho utilizzato questa competenza nella mia storia?" Se la risposta è sì metti una crocetta sotto la casellina e procedi così per le successive storie.

Alla fine potrai scartare le competenze sotto alle quali non hai inserito alcuna crocetta e dare un ordine a quelle in cui, invece, hai risposto con affermazioni positive in più situazioni: arriverai così ad un'individuazione delle competenze che maggiormente ti rappresentano.

LE COMPETENZE FISICHE

Usare le mani o le dita
(anche massaggi o uso
della tastiera)

Avere cordinazione
motoria

Possedere agilità,
velocità, forza o
resistenza

Eeguire lavori di
manufattura (cucire,
martellare, saldare,...)

Tagliare, incidere,
cesellare

Dare forma,
sagomare, scolpire

Lavare, pulire,
preparare

Realizzare,
produrre, cucinare

Prendersi cura degli
animali (allevare,
addestrare,...)

Utilizzare strumenti
di precisione

Smantellare,
smontare

Costruire,
assemblare

Arredare o ristrutturare

Coltivare,
piantare

Eeguire
manutenzioni,
conservare o riparare

Badare, sorvegliare,
prendersi cura

LE COMPETENZE MENTALI

Compilare, cercare o ricercare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Elaborare, lavorare con i numeri, contabilizzare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Adattare, tradurre, sviluppare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Raccogliere informazioni partendo dal dialogo edal l'osservazione degli altri <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Analizzare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Disegnare, dipingere, produrre (video, sceneggiature, software,...) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Possedere un buon udito, olfatto, gusto o una vista molto acuta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Organizzare, classificare, sistemizzare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Decidere, valutare, stimare o consigliare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Immaginare, inventare, creare nuove idee <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Pianificare, elaborare progetti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Risolvere problemi, riorganizzare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

LE COMPETENZE INTERPERSONALI

Servire o aiutare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Diagnosticare, curare, guarire <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Esibirsi, intrattenere, ispirare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Condurre le conversazioni di persona o al telefono <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Valutare, esaminare o selezionare persone <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Recitare, cantare o suonare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saper comunicare bene per iscritto <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Convincere, motivare, reclutare, vendere <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Dirigere, supervisionare o gestire una attività <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Istruire, insegnare, formare <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Comunicare in maniera efficace con gruppi di persone <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Moderare, mediare tra le parti, risolvere conflitti <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

➤ ANALISI DELLE CAPACITÀ

Dopo aver analizzato le esperienze maturate, il secondo passo consiste nel valutare le proprie capacità di base, ossia quelle doti e attitudini che costituiscono il proprio modo di essere.

A seguire una lista con alcune capacità, alle quali attribuire un punteggio da 1 a 6, considerando che un 1 va associato ad una assoluta mancanza di questa capacità e un 6 alle capacità assolutamente presenti.

Infine estrai le 10 capacità che hanno ottenuto un punteggio maggiore e dagli un ordine di priorità.

1) Organizzare il proprio lavoro	1	2	3	4	5	6
2) Delegare i propri collaboratori	1	2	3	4	5	6
3) Motivare i collaboratori	1	2	3	4	5	6
4) Gestire i gruppi	1	2	3	4	5	6
5) Disponibilità ai rapporti interpersonali	1	2	3	4	5	6
6) Analizzare i dati	1	2	3	4	5	6

7) Creatività	1	2	3	4	5	6
8) Autonomia	1	2	3	4	5	6
9) Orientamento al risultato	1	2	3	4	5	6
10) Prendere Decisioni	1	2	3	4	5	6
11) Tolleranza alle situazioni di forte stress	1	2	3	4	5	6
12) Iniziativa	1	2	3	4	5	6
13) Tenacia	1	2	3	4	5	6
14) Pianificazione del lavoro	1	2	3	4	5	6
15) Leadership	1	2	3	4	5	6
16) Parlare in pubblico	1	2	3	4	5	6
17) Negoziazione	1	2	3	4	5	6
18) Problem solving	1	2	3	4	5	6
19) Rispetto degli standard	1	2	3	4	5	6
20) Gestione dei tempi/ rispetto delle scadenze	1	2	3	4	5	6
21) Costruzione di oggetti	1	2	3	4	5	6
22) Calcolo matematico	1	2	3	4	5	6
23) Creazione di sistemi	1	2	3	4	5	6
24) Flessibilità	1	2	3	4	5	6
25) Valutazione dei costi/ benefici	1	2	3	4	5	6
26) Disponibilità ai rapporti interpersonali	1	2	3	4	5	6
27) Cooperazione	1	2	3	4	5	6
28) Comunicazione scritta	1	2	3	4	5	6
29) Comunicazione verbale	1	2	3	4	5	6

Analogamente a quanto fatto con le capacità e le competenze, è importante individuare quali sono i valori professionali e quali sono i nostri desideri o vincoli (ad es: la reale disponibilità a viaggiare o la presenza di impegni familiari per noi inderogabili).

A questo punto dovrebbe essere più facile identificare una prima bozza di lavoro ideale .