

## Check-list: bilancio professionale

Per pianificare il proprio percorso professionale o cercare impiego, è necessario fare il punto della propria situazione. Questo bilancio permette di definire serenamente le possibilità per il proseguimento della propria carriera.

### 1. Situazione di partenza

Chiarisca gli elementi fondamentali del suo percorso.

- In che tappa si trova: alla fine degli studi? Ha appena ottenuto un diploma? Sta per cambiare posto? Ha appena lasciato un impiego? È disoccupato/a?
- Qual è il suo obiettivo: cercare un primo impiego, cambiare posto di lavoro o svolgere una formazione continua? Si tratta di un obiettivo a lungo o a breve termine? Intende realizzare un obiettivo preciso o cercare qualcosa di completamente diverso da ciò che fa attualmente?
- Come valuta il suo stato di salute fisica e mentale?

### 2. Formazioni

Annoti tutte le tappe del suo percorso.

- Ambito di studi
- Indirizzi di studio, specializzazioni
- Studi precedenti o paralleli in altri ambiti
- Formazioni parallele agli studi
- Formazioni professionali precedenti
- Formazioni post-diploma
- Formazioni interne all'azienda
- Formazioni continue extra-professionali (ad es. in associazioni, nell'esercito)

### 3. Competenze

Rifletta sulle sue competenze professionali.

- Competenze intellettuali specifiche (ad es. capacità d'analisi o di risolvere problemi)
- Competenze specialistiche o legate agli studi
- Competenze professionali particolari
- Competenze comunicative
- Competenze tecniche e manuali
- Competenze artistiche
- Capacità fisiche e sportive

## 4. Conoscenze e abilità

Elenchi le sue conoscenze in ambiti utili all'impiego.

- Conoscenze linguistiche: in quali lingue? Orali e scritte? Quanto sono ampie queste conoscenze? Come e dove le ha acquisite?
- Conoscenze informatiche, nei nuovi media: quali? A che livello? Quali sistemi o linguaggi di programmazione?
- Abilità organizzative ed amministrative
- Abilità nella gestione dei progetti
- Abilità giornalistiche (ricerca, redazione, impaginazione, moderazione)
- Abilità pedagogiche e didattiche
- Abilità comunicative, politiche, relazionali (RP), ecc.

## 5. Centri d'interesse

I suoi interessi la caratterizzano e sono importanti per il suo percorso professionale.

- Interessi culturali, politici, attività particolari nel tempo libero
- Connessioni personali con ambiti specialistici, istituti o persone specifiche

## 6. Caratteristiche personali

Annoti i suoi punti forti e quelli deboli. Per rappresentarli meglio, può valutare ogni ambito su una scala da 1 a 10.

- Capacità di relazionarsi con le persone
- Capacità d'imporsi
- Sensibilità
- Capacità d'integrazione
- Capacità d'adattamento
- Capacità di lavorare in squadra
- Autonomia
- Confidenza
- Volontà di assumersi rischi
- Tenacia
- Autodisciplina
- Senso di responsabilità
- Perseveranza
- Affidabilità
- Stabilità
- Capacità di prendere decisioni
- Vitalità
- Resistenza
- Iniziativa
- Impegno
- Ottimismo
- Motivazione

## 7. Esperienze professionali

Le sue esperienze professionali, compresi i lavoretti estivi e gli stage, sono importanti. Le elenchi rispondendo alle seguenti domande:

- In che ambito?
- Con che funzione?
- In quale settore professionale?
- Per quali progetti specifici?
- Per quanto tempo e a che percentuale?
- Prestazioni e successi particolari?

## 8. Esperienze extra-professionali

Cerchi di stabilire i legami con delle possibili attività professionali.

- Esperienze nell'organizzazione, leadership; esperienze politiche, pedagogiche e giornalistiche
- In quali associazioni o organizzazioni?
- Con che funzione: presidente, cassiere/a, allenatore/trice, addetto/a stampa, ecc?
- Per quanto tempo e con che percentuale?
- Esperienze militari
- Soggiorno all'estero
- Esperienze personali specifiche: ad es, in quanto rifugiato/a o a contatto con dei rifugiati, in quanto persona con disabilità o a contatto con persone con disabilità, ecc.

## Valutazione

I diversi punti elencati in questa check-list non hanno tutti la stessa importanza. In un bilancio professionale non bisogna ignorare le proprie debolezze e lacune, ma è tuttavia essenziale evidenziare i propri punti di forza. È necessario concentrarsi sulle proprie capacità e non su ciò che non si sa fare, in quanto sono le capacità personali che possono aprire nuove opportunità sul mercato del lavoro.