



IL MIO

CV

AUTEN

TICO



PROGETTOMONDO
Diventa cambiamento



Co-funded by
the European Union

BENVENUT@!

Ciao, piacere di conoserti!
Siamo felici di averti a bordo!

Se sei arrivat@ qui dalla piattaforma Web-Lab, continua a leggere e capirai che cos'è il percorso "IL MIO CV AUTENTICO".

Se invece sei arrivat@ qui su suggerimento del TEST "Da dove inizio?", continua a scorrere le pagine finché non trovi la sezione giusta per te, ma solo dopo aver letto la prossima pagina con l'obiettivo e la spiegazione a proposito dell'uso e del funzionamento di questo strumento.

In entrambi i casi: benvenut@, vi auguriamo un buon viaggio!



L'OBIETTIVO

Nel mondo ci sono milioni di CV che non sono mai stati letti da nessuno. Impegnarsi nella scrittura di un CV e non ricevere nemmeno una risposta è estremamente frustrante. Cosa farebbe risaltare il tuo CV tra gli altri?

Dunque, secondo noi, focalizzarsi sull'autenticità potrebbe essere una buona soluzione ed è per questo che il nostro strumento si chiama **IL MIO CV AUTENTICO**.

Ad ogni modo, questo strumento non è solo una guida per scrivere un buon CV: questo è un **percorso** che ti aiuterà a focalizzarti su come **valorizzare** la tua esperienza personale e su come capire quali **competenze** possiedi davvero.

COME FUNZIONA

Le seguenti pagine sono divise in due sezioni principali:

- Nella prima sezione **“DIREZIONE: AUTO-RIFLESSIONE”** ti guideremo attraverso un **brainstorming interiore** per trovare le risposte a domande come: *Che cosa mi piace? Cosa mi impedisce di realizzare i miei sogni? Come posso realizzare i miei sogni?*
- Nella seconda sezione **“DIREZIONE: AUTENTICITÀ”** ti guideremo attraverso la comprensione di cosa le **competenze** sono e quali già possiedi, e come descrivere queste competenze sia nel **CV** sia che nei **colloqui**.

Questo strumento è diviso in STEP ed è pensato per essere un percorso che ti guida ad un'auto-riflessione. Invece, se hai un obiettivo specifico, puoi decidere di focalizzarti solo su una sezione (come il test potrebbe averti suggerito) o solamente su uno step. Sentiti libero di usare questo strumento nel modo più utile per te stesso!

In ogni step troverai una **breve spiegazione** dell'attività e un **foglio di lavoro** che puoi stampare ed utilizzare.

All'inizio potrebbe sembrarti sfidante, ma **prenditi tutto il tempo necessario** per completare gli step, non c'è fretta. Le uniche cose di cui avrai bisogno sono un pezzo di carta, foto, buona musica e la volontà di iniziare un viaggio nella tua storia personale!



INDICE

PRIMA SESSIONE

DIREZIONE: AUTO-RIFLESSIONE

STEP 1
LA MIA LINEA DEL TEMPO

STEP 2
METTERE IN ORDINE

STEP 3
LIFE BALANCE

SECONDA SESSIONE

DIREZIONE: AUTENTICITÀ

STEP 4
LE MIE COMPETENZE

STEP 5
IL METODO S.T.A.R.

STEP 6
IL MIO CV AUTENTICO

PRIMA SESSIONE

DIREZIONE: AUTO-RIFLESSIONE

STEP 1

LA MIA LINEA DEL TEMPO

Iniziamo questo viaggio nell'auto-riflessione!

Tu potresti non esserne consapevole ma nella vita di tutti i giorni, anche nei momenti più divertenti - ad esempio mentre stavi organizzando un viaggio con gli amici- hai sviluppato e utilizzato molte **soft skills e competenze**. Quindi, vediamo quali eventi, relazioni e passioni ti hanno reso chi sei oggi!

Questo primo step ti guiderà nel disegnare la linea del tempo della tua vita. Potrebbe sembrare difficile ma abbi fiducia, una volta che inizierai diventerà tutto sempre più semplice.

Prendi una penna, apri il foglio di lavoro LA MIA LINEA DEL TEMPO (pagina successiva) e inizia a scrivere gli avvenimenti principali della tua vita.

Qui ci sono alcuni suggerimenti su cosa potresti includere nella tua linea del tempo:

Cosa ti rendeva felice quando eri bambino

Chi sono i miei eroi e perché

Dove vedo me stesso nei prossimi anni

Un momento fantastico della mia vita

Cose che ho imparato a scuola e nella vita

Quello che il mio migliore amico si ricorda di me

Cose che mi piacciono

Cose che faccio sempre

Cose che ho smesso di fare

Un episodio che non mi è piaciuto

Un punto di svolta

Cose che non mi piacciono

RICORDA:

Puoi fare questo esercizio nel modo che preferisci.

Ti piace scrivere? Rispondi alle domande costruendo un testo.

Sei un pensatore visivo? Raccogli alcune foto, crea un mood board o scarica il foglio di lavoro e caricalo su canva.com.

Sei una persona che ama parlare? Racconta a qualcuno la tua storia.

È importante che tu non ti senta travolto da questo esercizio, ma prendilo come un'**opportunità** per ripercorrere i tuoi passi e focalizzarti anche sulle piccole cose e sugli eventi da cui hai imparato qualcosa.

Lasciati ispirare e inizia a disegnare la tua linea del tempo!

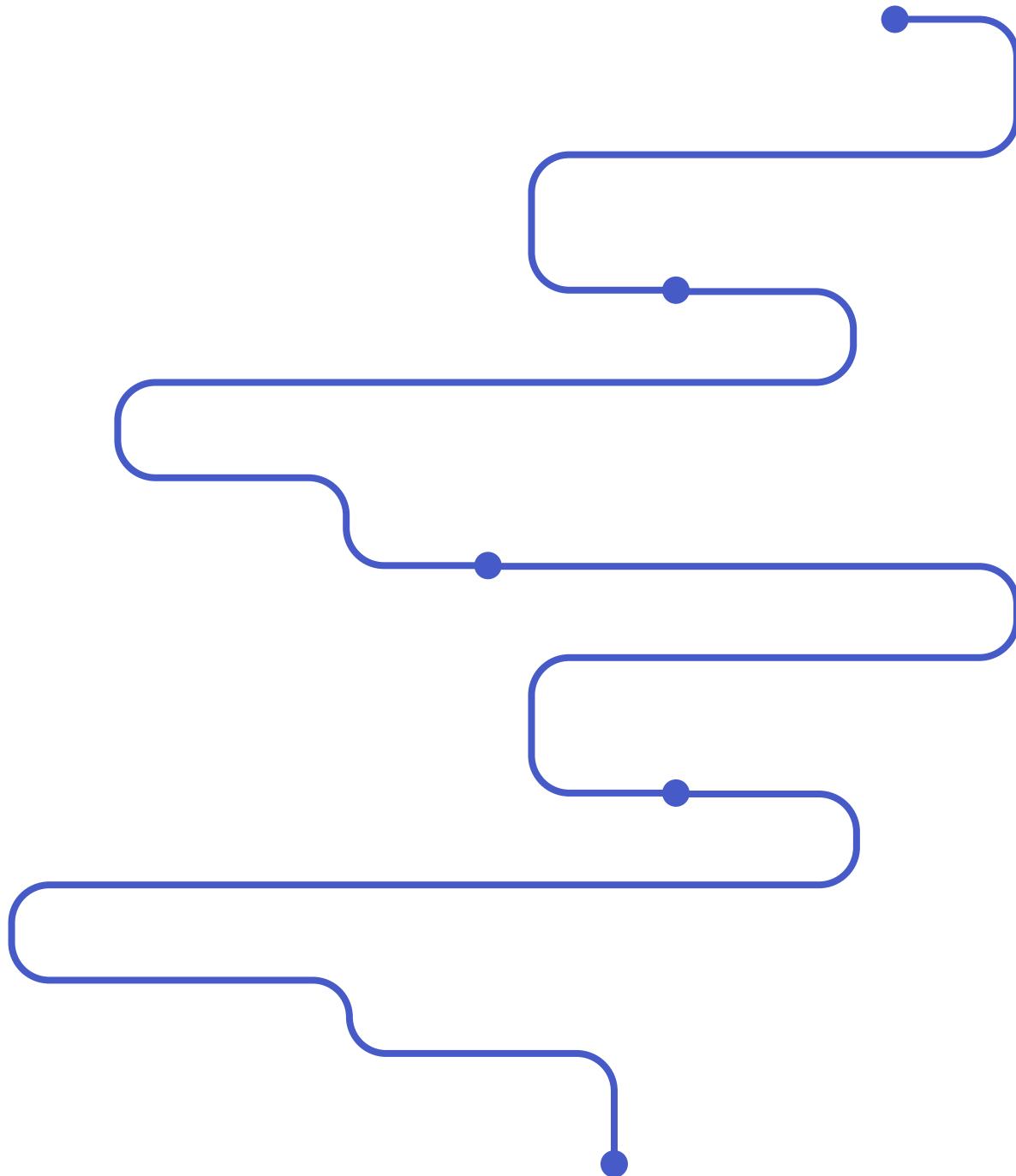


STEP 1

FOGLIO DI LAVORO

LA MIA LINEA DEL TEMPO

Prendi una penna e inizia a scrivere i principali avvenimenti della tua vita. Lasciati ispirare dalla lista qui sopra!



STEP 2

METTI IN ORDINE ISTRUZIONI PER L'USO

Grazie alla linea del tempo, ora hai molte informazioni su te stesso. Tuttavia, nella linea del tempo queste informazioni potrebbero risultare un po' disordinate: è tempo di metterle in ordine andando al prossimo step.

Nel foglio di lavoro qui sotto organizza tutte **le idee, gli eventi, le persone e le cose** che ti sono venute in mente con il primo step secondo i criteri che seguono.

Sul lato sinistro elenca tutte le esperienze rilevanti del tuo passato che hanno contribuito a renderti la persona che sei oggi e le competenze che possiedi, come ad esempio:

- **TUTTO QUELLO CHE HAI IMPARATO** da quelle esperienze che hai elencato ne "LA MIA LINEA DEL TEMPO"; non solo le conoscenze imparate a scuola ma anche le tue competenze, abilità e skills.
- **PAROLE ED EVENTI CHE NON TI SONO PIACIUTI** come ad esempio le esperienze negative che hai avuto e che vorresti lasciarti alle spalle, o qualcosa in cui non sei brav@ e che vorresti migliorare.
- **PAROLE ED EVENTI CHE TI HANNO RESO FELICE** come le cose in cui sei molto brav@ o le esperienze che sono state per te estremamente positive.

Come per il primo step, questo esercizio dovrebbe essere fatto senza pressioni esterne. La figura che abbiamo immaginato nella scheda di lavoro appresenta la possibilità di **riaprirsi al futuro**. Ma, soprattutto, se senti che ti manca qualcosa, puoi costruirlo per arrivare dove vuoi, per realizzare i tuoi sogni.

Sul lato destro, elenca tutte le cose che contribuiscono a formare la tua idea di felicità come:

- tutte le **COSE CHE TI PIACEREbbe OTTENERE NELLA TUA VITA**. Non è necessario avere già un unico grande sogno, può essere semplicemente l'insieme degli ingredienti che costruiscono la tua idea di soddisfazione.
- tutte le **COSE CHE TI PIACEREbbe TENERE DEL TUO PASSATO** per costruire il tuo futuro



STEP 2

FOGLIO DI LAVORO

METTI IN ORDINE

Riempì le due colonne

- TUTTO QUELLO CHE HAI IMPARATO
- PAROLE ED EVENTI CHE NON TI SONO PIACIUTI
- PAROLE ED EVENTI CHE TI HANNO RESO FELICE

- COSE CHE TI PIACEREbbe OTTENERE NELLA TUA VITA
- COSE CHE VORRESTI TENERE DEL TUO PASSATO

Il tuo passato ti ha portato ad essere chi sei, ma il futuro è ancora da costruire.

STEP 3

LIFE BALANCE - PARTE 1

ISTRUZIONI PER L'USO

L'auto riflessione che hai fatto negli STEP 1 e 2 ti ha fatto raccogliere molte idee e informazioni su te stessa. Lo step finale dell'auto-riflessione ti guiderà nel trovare un equilibrio tra i tuoi bisogni, quello che ti rende felice, e le aspettative esterne che non puoi controllare.

Per aiutarti in questo processo, abbiamo creato due diversi fogli di lavoro.

Nel primo (qui sotto) prova a riflettere e poi a scrivere dentro il cerchio:

- **QUELLO DI CUI HO DAVVERO BISOGNO**
 - *Devo essere economicamente indipendente?*
 - *Di quanto tempo ho bisogno per prendermi cura di me stesso?*
- **QUALI SONO I MIEI DESIDERI**
 - *Cosa mi interessa davvero?*
 - *Cosa mi rende felice?*
 - *Pensando a me stessa, come mi descriverei con parole positive?*
 - *In quale situazione mi sento più a mio agio?*
- **QUALI SONO LE ASPETTATIVE DEGLI ALTRI SU DI ME** (che non posso controllare)
 - *Quali doveri ho verso la mia famiglia?*
 - *Come impattano le aspettative degli altri su di me?*



STEP 3

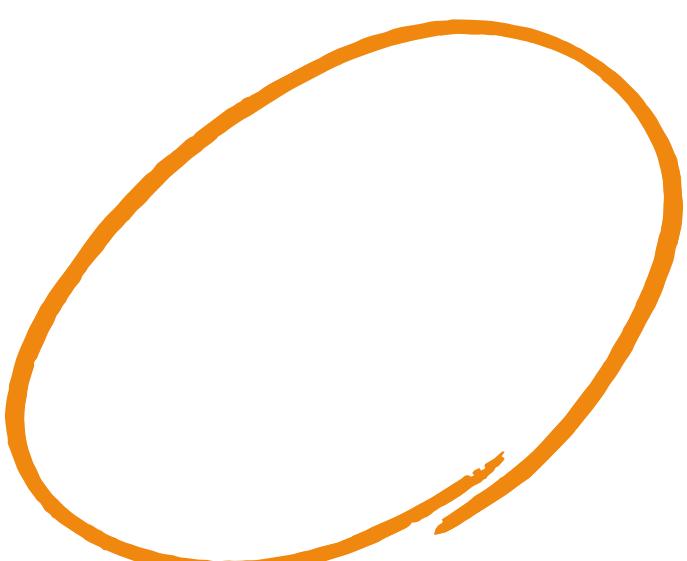
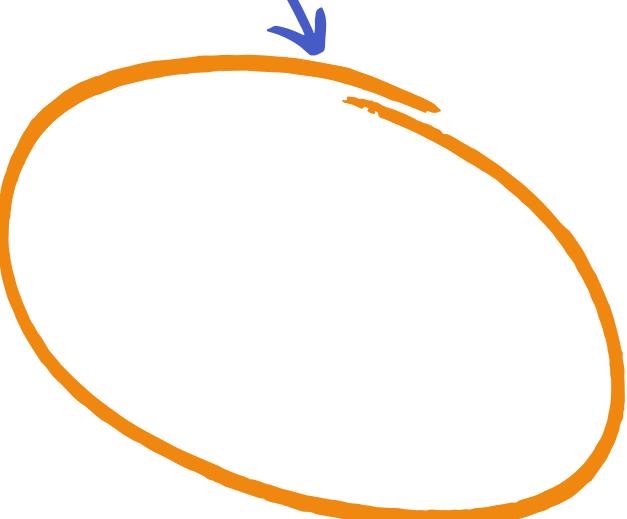
FOGLIO DI LAVORO

LIFE BALANCE

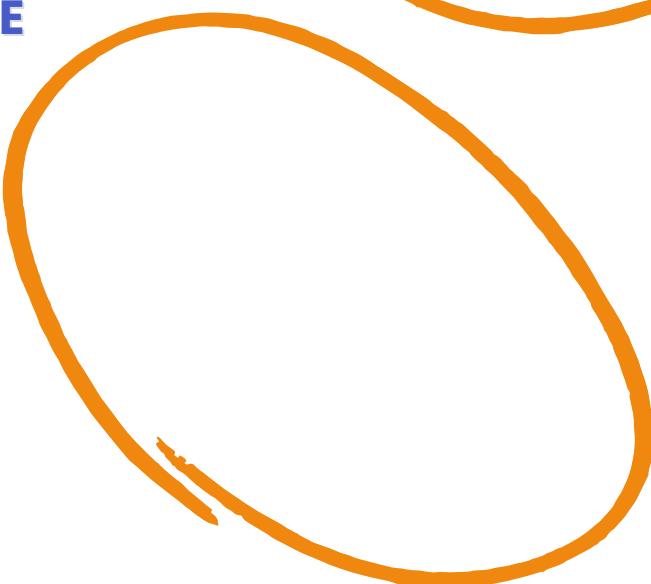
Riempì i cerchi

QUELLO DI
CUI HO
DAVVERO
BISOGNO

QUALI
SONO I
MIEI
DESIDERI



QUALI SONO LE
ASPETTATIVE
DEGLI ALTRI
SU DI ME



STEP 3

LIFE BALANCE - PARTE 2

ISTRUZIONI PER L'USO

Una volta riempiti i cerchi nel foglio di lavoro qui sopra, diventa necessario capire quali sono le aree più importanti per te, cercando di far sovrapporre i cerchi per identificare un'area comune.

Di solito, è dove tutti gli elementi convergono che si crea il perfetto equilibrio, ed è qui che dovrebbe trovarsi il lavoro dei tuoi sogni.

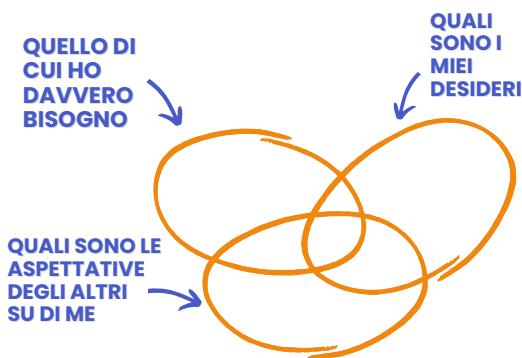
ATTENZIONE!

Questo è l'obiettivo finale, ma se a questo punto della tua vita devi dare priorità ad altri aspetti, come quello finanziario, non preoccuparti. L'obiettivo di questo esercizio è capire in che direzione andare, considerando tutte le tue esperienze pregresse.

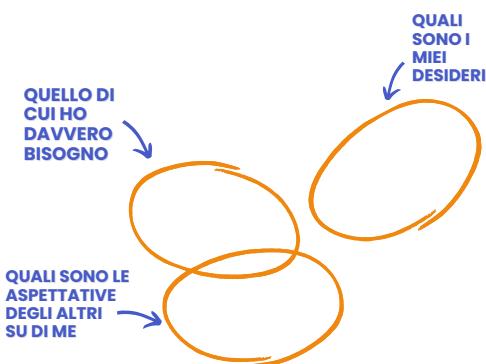
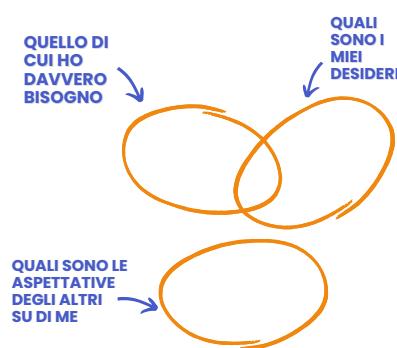
Ricordati che **siamo tutti diversi**: ognuno di noi ha un punto di equilibrio diverso!

Qui ci sono alcuni esempi che mostrano come il tuo altro foglio di lavoro potrebbe essere:

Per alcuni il punto di equilibrio è nella sovrapposizione delle tre aree.



Per altre persone, specialmente quelle che riescono ad isolarsi dalle aspettative esterne, il loro equilibrio può trovarsi tra bisogni e desideri.



Capita a tutti, in diverse fasi della vita, che le condizioni esterne possano minacciare la sfera dei desideri. È importante tenere a mente un equilibrio di lungo termine, e, a volte, per arrivarci può essere necessario passare attraverso fasi in cui uno di questi tre ambiti viene sacrificato. Se in questo momento ti trovi in questa situazione e non ti senti bene, vogliamo rassicurarvi: non deve essere così per sempre.

STEP 3

FOGLIO DI LAVORO

LIFE BALANCE

Inizia ad immaginare il tuo equilibrio perfetto
facendo sovrapporre tre cerchi



WEB
LAB

TEMPO DI DECOMPRIMERE

Specialmente se hai affrontato l'intero percorso fino a questo step, è possibile che tu ti senta un po' sopraffatto. Rilfettere su te stessa, sulle tue esperienze e sulla tua vita, non sempre potrebbe aver fatto emergere sensazioni positive. Questa pagina serve a ricordarti qualcosa:

SII GENTILE CON TE STESSA E NON COLPEVOLIZZARTI

Tutti devono essere consapevoli che le condizioni esterne esistono. Ci sono situazioni che sono più grandi delle risorse individuali, come le crisi economiche o sanitarie, l'instabilità politica, le guerre o le condizioni del mercato di lavoro. Questi fattori non dipendono da noi.

È importante guardare allo schema globale, per non sentirsi responsabili di un difficile ingresso nel mercato del lavoro, e allo stesso tempo non farsi sopraffare dai sentimenti negativi che queste condizioni potrebbero generare. C'è un posto per tutti nel mondo e piano piano anche tu troverai il tuo.

"Incontrerai sempre persone che proveranno a sminuire i tuoi risultati. Prova a non essere tu il primo a farlo."

Michael Crichton

Qui c'è qualche **consiglio** per provare a sbloccare situazioni in cui non ti senti bene.

- Volontariato
- Stage/Tirocini
- Candidarsi per un lavoro non legato alla propria carriera, ma che può favorire lo sviluppo di abilità e competenze
- Esperienze all'estero che possono darti la possibilità di cambiare il contesto in cui ti trovi
- Breve corso professionale nel settore desiderato



SECONDA SESSIONE

DIREZIONE: AUTHENTICITÀ

Se sei arrivata/e qui dal TEST "Da dove inizio?", **benvenuta/e!**

Prima di iniziare, ti preghiamo di leggere la sezione introduttiva sull'obiettivo e la spiegazione su come funziona questo strumento. Ti garantiamo che questo renderà il tuo percorso molto più semplice!

STEP 4

LE MIE COMPETENZE

Durante la ricerca di lavoro è fondamentale evidenziare sia nel CV che nel colloquio le nostre competenze. Spesso, nella vita di tutti i giorni - e non solo al lavoro - le persone usano competenze e soft skill. Quindi, come può una persona trasformare le sue competenze personali in competenze spendibili sul luogo di lavoro?

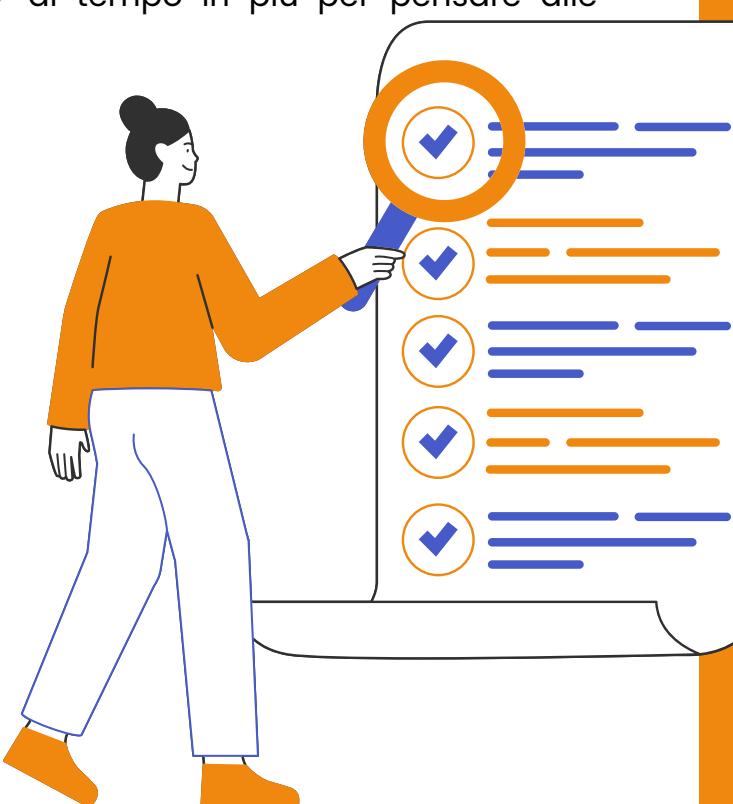
Questo è ciò di cui ci occuperemo in questo step.

Nel foglio di lavoro qui sotto, prova a pensare e a descrivere qualche **situazione della vita quotidiana** che ritieni ti abbia portato a sviluppare diverse competenze. Non devi completare ogni campo: focalizzati sull'autenticità della situazione che hai vissuto e sforzati di collegare ad ogni situazione ad una possibile competenza.

Ovviamente, se hai fatto i tre step precedenti, sarai facilitato perché avrai già ripercorso i punti principali della tua vita. Se invece stai iniziando ora, non preoccuparti, ci vorrà solamente un po' di tempo in più per pensare alle situazioni che hai vissuto fino ad oggi.

Qui c'è qualche esempio che può rendere più chiara l'attività che segue:

- Organizzando una vacanza con gli amici ti sei occupato di acquistare i biglietti per il viaggio e di prenotare gli hotel: questa è una competenza organizzativa.
- Ami correre e ti stai preparando per la prossima maratona: competenza di orientamento all'obiettivo.
- I tuoi amici vengono sempre da te per chiederti consigli: competenza di problem-solving.



STEP 4

FOGLIO DI LAVORO

LE MIE COMPETENZE

Descrivi in poche parole qualche situazione della vita quotidiana che ti ha fatto sviluppare delle competenze e scrivi il nome di quella competenza.

COMPETENZA:

COMPETENZA:

COMPETENZA:

COMPETENZA:

COMPETENZA:

COMPETENZA:

STEP 4

FOGLIO DI LAVORO

LE MIE COMPETENZE

Qui sotto c'è una **lista delle competenze** e delle soft skills più comuni e richieste dalle Risorse Umane: finché analizzano il CV o fanno un colloquio, per i selezionatori questo è il significato delle diverse competenze. Controlla le competenze che hai elencato nel foglio di lavoro precedente: pensi che il significato proposto nell'elenco sia lo stesso di quello che hai pensato?

Se è così fai una X nell'ultima colonna.

COMPETENZA	SIGNIFICATO	
AUTONOMIA	è l'abilità di portare a termine compiti assegnati senza il bisogno di supervisione costante ma ottenendo principalmente dalle proprie risorse.	<input checked="" type="checkbox"/>
FIDUCIA IN SE STESSI	è la consapevolezza che si ha del proprio valore, delle proprie abilità e idee al di là delle opinioni degli altri.	<input type="checkbox"/>
RESILIENZA ALLO STRESS	è l'abilità di reagire positivamente alla pressione sul lavoro mentre si mantiene il controllo, rimanendo focalizzati sulle priorità e senza trasferire il proprio stress sui colleghi.	<input type="checkbox"/>
ABILITÀ DI PIANIFICARE ED ORGANIZZARE	è l'abilità di realizzare le idee, identificare gli obiettivi e le priorità, tenendo conto del tempo disponibile, progettando il procedimento e organizzando le risorse.	<input type="checkbox"/>
PRECISIONE / ATTENZIONE AL DETTAGLIO	è l'attitudine a essere precisi, diligenti e attenti a ciò che si fa, curando i dettagli e i particolari del risultato finale.	<input type="checkbox"/>

COMPETENZA	SIGNIFICATO	✓
APPRENDIMENTO CONTINUO	è la capacità di riconoscere le proprie carenze e le aree di miglioramento, agendo per acquisire e migliorare sempre più le proprie conoscenze e competenze.	
ABILITÀ NEL RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI	è l'impegno, l'abilità e la determinazione che si mette nel raggiungere gli obiettivi assegnati e, se possibile, superarli.	
CAPACITÀ DI GESTIONE DELLE INFORMAZIONI	è l'abilità di acquisire, organizzare e riformulare dati e conoscenze da fonti diverse verso un obiettivo definito.	
SPIRITO DI INIZIATIVA	è l'abilità di sviluppare idee e sapere come organizzarle dentro progetti che si vogliono portare a termine, anche prendendosi dei rischi per portarli a termine.	
ABILITÀ DI COMUNICAZIONE	è la capacità di trasmettere e condividere idee e informazioni in modo chiaro e conciso con tutti i propri interlocutori, di ascoltarli e di confrontarsi con loro in modo efficace.	
PROBLEM SOLVING	è un approccio al lavoro che, partendo dall'identificazione delle priorità e delle criticità, permette di identificare la miglior soluzione possibile per i problemi.	
TEAM WORK	è la volontà di lavorare e collaborare con gli altri, con il desiderio di costruire relazioni positive indirizzate al raggiungimento dei compiti assegnati.	
LEADERSHIP	è l'abilità innata di guidare, motivare e trascinare gli altri verso obiettivi ambiziosi e oggettivi, creando consenso e fiducia.	

STEP 5

IL METODO S.T.A.R.

Ora che hai capito quali competenze ti caratterizzano, fai pratica su come raccontarle. Questo metodo ti aiuterà a capire come inserire le tue competenze autentiche in un CV e come raccontarle in un possibile colloquio.

Cos'è il metodo S.T.A.R.? S.T.A.R. è un acronimo che significa:

- SITUATION
- TASK
- ACTION
- RESULT

Durante la scrittura del tuo CV o durante un colloquio, spiega innanzitutto la **SITUAZIONE** e il **RUOLO** (TASK) che avevi in quel momento. Poi racconta l'**AZIONE**: cosa è successo e quali competenze hai utilizzato. Infine, descrivi il **RISULTATO** finale e cosa hai imparato da quell'esperienza. Questa guida dovrebbe aiutarti a essere concreta e autentica perché mostrerai l'intero processo, mettendo in luce le tue vere capacità.

SITUATION

*Cosa ti è successo?
Come sei stato coinvolto?
Qual era il problema?*

RESULT

*Cos'hai ottenuto?
Hai imparato qualcosa?*

TASK

*Quale compito avevi?
Qual era il tuo obiettivo?
Eri da solo?*



ACTION

*Cosa hai fatto?
Quali competenze hai usato?*

STEP 6

IL MIO CV AUTENTICO

BEN FATTO!

Tutti gli step per prepararti alla scrittura di un CV autentico sono stati completati.

Ora è il momento di **scrivere il CV**. Anche se non c'è un foglio di lavoro per questo step non ti lasceremo da soli. Cerca nella piattaforma la sezione "Come scrivere un CV". Lì troverai una guida e dei consigli per l'ultimo step del tuo viaggio.

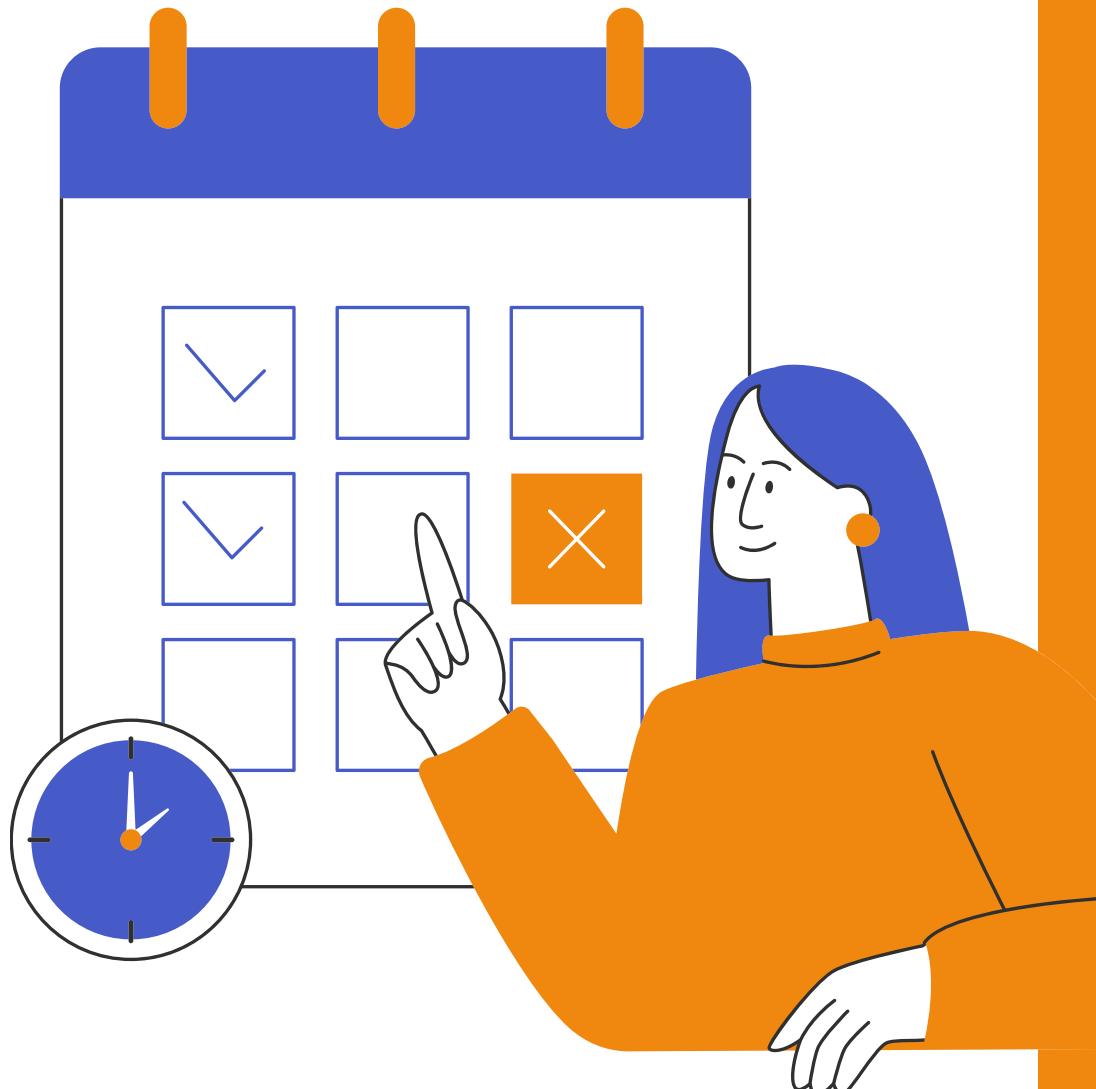
E ricordati: **rendilo AUTENTICO!**



ARRIVEDERCI!

Ora hai un CV autentico e sei pronta per presentare tutti i tuoi punti di forza, le tue competenze e la tua storia al tuo prossimo colloquio di lavoro.

Dacci dentro e **BUONA FORTUNA!**



Creata da:



"Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili."