Il Sogno

Ti stai per addormentare nel tuo letto, quando a un certo punto ti rendi conto che c'è una persona nella tua stanza. Ti metti seduto, sei più incuriosito che spaventato. E' un mago che ti racconta che è lì per te, per esaudire il tuo desiderio professionale e così ti chiede qual è il lavoro che ti piacerebbe svolgere. Il tuo sogno. Ciò che ti renderebbe felice fare, ma per realizzarlo devi essere molto preciso nella descrizione...

Le qualità personali

Esprimere le proprie qualità gioca un ruolo chiave nel lavoro in termini di efficienza e performance nonché di soddisfazione personale. Costituiscono risorse che permettono di portare a compimento i compiti assegnati, raggiungere gli obiettivi e realizzare i progetti. Riconoscere le tue qualità e caratteristiche personali, oltre a manifestare consapevolezza di sé, consente di comunicare al selezionatore di quali strumenti preziosi sei in possesso, strumenti che rappresentano veri e propri punti di forza per ricoprire un dato profilo professionale.

Finalità

Questo esercizio si propone di identificare le qualità che possiedi, scegliere quelle utili in un contesto lavorativo e prepararti a comunicarle in un colloquio di lavoro.

Istruzioni

Nella scheda di seguito riportata troverai una lista di qualità e caratteristiche personali. Ti accorgerai che molte sono ridondanti e sovrapponibili, ma ci sono molti modi di percepire e descrivere le qualità, e alcuni aggettivi possono risultare più precisi di altri. L'esercizio si svolge in 3 fasi:

Fase 1 : seleziona le qualità

Leggi l'intero elenco e seleziona quelle qualità che senti di possedere. Se pensi di avere alcune caratteristiche non in elenco, aggiungile alla fine.

Fase 2: scegli le qualità "lavorative"

Successivamente tra quelle selezionate, scegli quelle più utili in un contesto lavorativo. Se ci sono aggettivi simili che si sovrappongono, scegli quello più appropriato e che meglio descrive la caratteristica che possiedi.

Fase 3: descrivi le qualità e trova le "prove"

Alcune qualità rappresentano dei veri e propri punti di forza per un certo tipo di professione e meno per altri. Metti in gerarchia i punti di forza individuati in relazione al tipo di lavoro che ti interessa. Per ogni punto, fai una breve descrizione e trova una situazione o una prova che attesti il possesso della qualità. È molto importante quest'ultimo passo, in quanto al selezionatore non basta che gli comunichi il tuo punto di forza ma vuole anche sapere cosa intendi quando dici di possedere una determinata qualità e avere delle "prove" che ne dimostrino il reale possesso. Utilizza la Scheda "Le mie qualità personali".

Esempio: "Un mio punto di forza è la determinazione. Quando mi metto in testa qualcosa non mi fermo fino a quando non ho raggiunto il risultato. Per esempio, tutti mi sconsigliavano di svolgere la tesi sperimentale in biologia molecolare, perché non ce l'avrei fatta a laurearmi nei tempi. Ho deciso comunque di farla perché mi interessava molto l'argomento. Mi sono impegnato a fondo negli esperimenti, ho sacrificato intere settimane, compresi i week-end, a studiare, raccogliere dati e a scrivere la tesi ma alla fine ce l'ho fatta e mi sono laureato in corso!".

Le mie qualità personali

Metti in gerarchia i punti di forza individuati dalla Scheda "Elenco qualità personali" in funzione del tipo di lavoro che ti interessa. Per ogni punto, fai una breve descrizione e trova almeno una situazione o una "prova" che attesti il possesso della qualità.

Priorità	Qualità	Descrizione	"Prova"