|  |
| --- |
| Preparazione all’orientamento professionale e di carriera  |
| Scelta di un indirizzoPhoto de PFS | **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 famigliare.* 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 famigliari** 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 famigliari. Non può esserci uno sviluppo professionale se la situazione famigliare 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 caparbietà 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 preparazionePhoto PFS | **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 famigliare/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**](http://www.svamv-fsfm.ch) |