

i miei successi

esercitazione sulle
competenze
professionali



psicologia
dell'orientamento e
della consulenza di
carriera

diego boerchi



Finalità dell'esercitazione

1. Introdurre il concetto di “competenza”
2. Formare alla metodologia di indagine delle proprie competenze a partire dalle esperienze di successo
3. Fornire stimoli empowerizzanti



Come condurre l'esercitazione

1. Distribuire il foglio per la raccolta delle esperienze di successo
2. Gestire le reazioni dei partecipanti invitandoli a recuperare anche esperienze che, a prima vista, possono sembrare poco significative
3. Dare il tempo necessario (15/20 minuti) per la compilazione dello foglio
4. Distribuire il secondo foglio per la descrizione di tre esperienze di successo
5. Dare il tempo necessario (15/20 minuti) per la compilazione dello foglio
6. Se in gruppo, chiedere ai partecipanti di formare delle coppie e distribuire le schede di sintesi delle competenze professionali
7. Chiedere ai partecipanti di aiutarsi a vicenda, alternandosi, nella compilazione delle relative schede di sintesi delle competenze professionali
8. In plenaria, chiedere ad ogni partecipante di descrivere 1 o 2 competenze emerse che maggiormente lo ha colpito



Quando e come utilizzare l'esercitazione

1. Può essere utilizzata sia individualmente che in gruppo
2. Può essere utilizzata all'inizio delle attività di analisi delle proprie competenze come strumento di indagine e di formazione sul concetto di competenza

I miei successi

Istruzioni

Pensando alla tua vita passata, indica 5 esperienze, relative agli ambiti formativo, lavorativo ed extralavorativo, che hai portato a termine con successo. Delle quali, cioè, puoi dire “sono stato bravo e sono dipese principalmente da me”.

esperienze formative	esperienze lavorative	esperienze extra-lavorative
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

I miei successi

Istruzioni

Ora, scegline tre e per ognuna di esse descrivine brevemente il contesto, l'esperienza e le tue risorse che hai utilizzato.

esperienza 1	esperienza 2	esperienza 3
CONTESTO: quando, dove, con chi	CONTESTO: quando, dove, con chi	CONTESTO: quando, dove, con chi
DESCRIZIONE: cosa ho fatto	DESCRIZIONE: cosa ho fatto	DESCRIZIONE: cosa ho fatto
RISORSE UTILIZZATE: conoscenze, abilità, caratteristiche di personalità, motivazione, ...	RISORSE UTILIZZATE: conoscenze, abilità, caratteristiche di personalità, motivazione, ...	RISORSE UTILIZZATE: conoscenze, abilità, caratteristiche di personalità, motivazione, ...

