

benessere  
& sicurezza 

# ORIENTAMENTO LAVORATIVO E CONSULENZA DI CARRIERA

IDEE PER IL BENESSERE DELLE  
PERSONE E DELLE AZIENDE

[www.benesseresicurezza.it](http://www.benesseresicurezza.it)



# ORIENTAMENTO LAVORATIVO E CONSULENZA DI CARRIERA

## **Ciao mi chiamo Elisa Corsa e sono una psicologa del lavoro**

Se mi stai leggendo probabilmente desideri individuare il percorso più adatto a te e migliorare le tue strategie di ricerca di una occupazione lavorativa.

Come affermano in tanti, la ricerca del lavoro è essa stessa un lavoro e come tale necessità di una giusta preparazione per poterla svolgere al meglio, ottimizzando tempo ed energie.

Forse ti starai facendo diverse domande sull'utilità di questo percorso e se è ciò di cui hai bisogno; ho realizzato questa breve presentazione per aiutarti a chiarire dubbi e curiosità.

## **COSA SI INTENDE PER ORIENTAMENTO?**

Quando si parla di *Orientamento*, ci si riferisce a molteplici e differenti situazioni. Ci orientiamo sul web quando vogliamo acquistare un prodotto vagliando le soluzioni più in linea con le nostre esigenze. Ci orientiamo per le strade di una città mentre siamo alla ricerca di un indirizzo e grazie al navigatore possiamo raggiungerlo nel minor tempo possibile. Esiste una disciplina sportiva chiamata Orienteering, è una competizione il cui obiettivo è raggiungere, grazie all'ausilio di una carta topografica, una serie di postazioni secondo un certo ordine ed arrivare per primi al traguardo. Cosa hanno in comune queste tre realtà così profondamente diverse?

- La ricerca di soluzioni per soddisfare delle esigenze
- Le tappe intermedie necessarie per raggiungere l'obiettivo
- La realizzazione di un progetto in tempi brevi e con l'aiuto di uno strumento (il web, il navigatore, la carta topografica)

Il termine orientamento deriva da ORIENTE, il punto cardinale dove sorge il sole e grazie al quale, quando si era sprovvisti di qualsiasi tecnologia di cui disponiamo oggi, ci si affidava a punti di riferimento come il sole di giorno e le stelle di notte.



## **L'ORIENTAMENTO IN AMBITO LAVORATIVO**

L'orientamento professionale è un percorso che ha l'obiettivo di aiutare e supportare ogni persona a trovare la propria strada tra le tante a disposizione e a farlo più volte nel corso della vita. E' utile sia per gli studenti che sono alle prese con la scelta della scuola superiore, di un percorso formativo professionale o universitario, sia per coloro che sono alle prese con il reinserimento nel mercato del lavoro o per chi avverte la necessità di cambiare impiego o ambito professionale.

L'orientamento diventa, quindi, uno strumento strategico per lo sviluppo personale, un vero e proprio percorso evolutivo che permette a ciascun individuo di alternare periodi di istruzione, di formazione, di lavoro a periodi di disoccupazione.

### **In cosa consiste l'orientamento professionale?**

E' un percorso che abbraccia il tuo passato, il tuo presente ed il tuo futuro e ti permetterà di conoscere a fondo le tue capacità e abilità, i tuoi bisogni e ambizioni, ti permetterà di scoprire quali sono le tue risorse interiori imparando ad utilizzarle al meglio, ti aiuterà a definire chi sei attraverso l'analisi delle tue competenze, interessi e valori.





## I 5 PASSI PER ORIENTARSI NEL MONDO DEL LAVORO



**1. CONOSCI TE STESSO.** Prima ancora di iniziare la ricerca di una occupazione, è bene imparare a conoscere meglio sé stessi e chiedersi: *Quali sono le mie capacità e competenze? Quali sono i miei punti di forza e di miglioramento? Qual è il mio desiderio professionale? Come immagino il mio futuro?*

**2. PROGETTA IL TUO FUTURO.** Successivamente individuare e pianificare le varie tappe per realizzare il tuo progetto professionale e domandarsi: *Qual è il mio o i miei obiettivi professionali? Come li posso raggiungere e in quanto tempo? Cosa sono disposto a fare?*

**3. CREA IL CV E LA LETTERA DI PRESENTAZIONE.** Prepara il tuo CV, un documento breve e dettagliato che rappresenta la chiave di accesso ad ogni possibilità lavorativa ed è un vero e proprio biglietto da visita. E' però importante rispettare alcune indicazioni affinché sia efficace. *Quali caratteristiche deve avere? Cosa inserire e cosa eliminare? A cosa serve la lettera di presentazione?*

**4. CERCA IL TUO LAVORO.** E' quindi arrivato il momento di agire, hai ben chiaro cosa vuoi e come raggiungerlo, ma *sei sicuro di conoscere tutte le strade che porteranno al tuo obiettivo? In che modo solitamente cerchi lavoro? Quali canali utilizzi? A chi ti rivolgi e chi coinvolgi in questa ricerca?*

**5. PRESENTATI AL MEGLIO: IL COLLOQUIO.** E' il momento di metterci la faccia. Il modo in cui ti presenterai, parlerai e racconterai te stesso avrà un importante peso sulla decisione finale del selezionante, assieme alle tue esperienze formative e professionali. *Lo sapevi che esistono diverse tipologie di colloquio? Quali sono gli errori da non commettere? Cosa fare quindi prima e dopo il colloquio? Come posso presentarmi al meglio?*



Ho pensato per te due diversi percorsi a seconda delle tue esigenze

	Percorso BASE	Percorso AVANZATO
1. Conosci te stesso		v
2. Progetta il tuo futuro		v
3. Crea CV e lettera di presentazione	v	v
4. Cerca il tuo lavoro	v	v
5. Presentati al meglio: il colloquio		v
	2 INCONTRI	7 INCONTRI


Ogni incontro potrà avvenire via Skype o in studio e avrà una durata di circa 1 ora

Per qualsiasi dubbio, curiosità o per avere ulteriori informazioni, contattami pure

 [elisa\\_corsaevirgilio.it](mailto:elisa_corsaevirgilio.it)

 [elisacorsa.psy](https://www.skype.com/people/elisacorsa.psy)

 Ceccano (FR)

 [www.benesseresicurezza.it](http://www.benesseresicurezza.it)

 [Linkedin](#)

 [Facebook](#)

 [Instagram](#)