

Con questo quaderno riprendiamo il percorso GIANT 'Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo' svolto lo scorso anno, per aiutarti ora a compiere la scelta che ti tragherà verso nuove mete e nuove strade da percorrere.

Anche quest'anno utilizzerai questionari, schede di lavoro per riflettere e confrontarti con i tuoi compagni sulle proposte e sugli stimoli qui contenuti, sempre con l'accompagnamento dei tuoi insegnanti.

Puoi considerare questo percorso come proseguimento del lavoro intrapreso l'anno scorso verso la definizione di una scelta soddisfacente, coerente e realizzabile. Per questo lavorerai in particolare sul processo decisionale e su aspetti connessi alla presa di decisione.

Buon lavoro!

## UN PROGETTO PER IL FUTURO

### Un percorso di orientamento educativo

#### La Finalità generale del percorso

##### ***Preparare ad una scelta professionale***

Si tratta della costruzione di una progettualità professionale su tempi medio-brevi. Lo studente si prepara attraverso:

- l'acquisizione di informazioni corrette;
- l'analisi e la rielaborazione delle informazioni;
- la definizione di obiettivi lavorativi a livello di preferenze personali.

#### Le Aree di contenuto

- ⇒ Acquisire informazioni (mercato del lavoro, figure professionali, etc.)
- ⇒ Analizzare risorse e competenze personali
- ⇒ Sviluppare abilità decisionali
- ⇒ Formulare ipotesi progettuali
- ⇒ Pianificare tappe di avvicinamento

#### I destinatari

Classe finale del ciclo di studi

#### Tempi

12 ore

## ATTIVITA' A1

Riprendiamo a ragionare sulla scelta futura

| Obiettivo                                                                                                                                                                                               | Descrizione delle attività                                                                                                             | Strumenti                                                                                                                                                                                                             | Metodologia                               | ore   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| Lo studente recupera il lavoro svolto l'anno precedente; è consapevole del proprio attuale atteggiamento verso la scelta; conosce la finalità e gli obiettivi del percorso proposto per l'anno in corso | 1a - Recupero del significato di quanto realizzato nell'anno precedente durante il Percorso GIANT.                                     | <b>'Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo'</b><br>Video, scheda A1a<br><b>Schema del Percorso 'Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo'</b><br>Scheda A1b | Gruppo classe                             | 02:30 |
|                                                                                                                                                                                                         | 1b - Compilazione individuale di un questionario di autovalutazione degli atteggiamenti verso il futuro e confronto con gruppo classe. | <b>Nel mio futuro</b><br>Scheda individuale A1c                                                                                                                                                                       | Questionario individuale<br>Gruppo classe |       |
|                                                                                                                                                                                                         | 1c - Presentazione agli studenti di finalità, attività e strumenti del percorso attuale.                                               | <b>Scheda del Percorso 'Un progetto per il futuro'</b><br>Scheda A1d                                                                                                                                                  | Gruppo classe                             |       |

## Video 'Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo'

Potrai ora guardare un video realizzato con le testimonianze degli studenti che hanno partecipato alla sperimentazione del percorso di orientamento educativo nello scorso anno scolastico.



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



Education and Culture 66  
Lifelong Learning Programme



GIANT  
Guidance Innovative Actions and New Tools

Direzione centrale istruzione, formazione e cultura

Ufficio stampa produzioni televisive

Presentano:

**“Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo”**

Un percorso di orientamento educativo alle professioni.

Percorso sviluppato nell'ambito del progetto Giant  
in alcuni Istituti Scolastici  
ed Enti di Formazione Professionale  
del Friuli Venezia Giulia.

Il video è stato realizzato a conclusione del Progetto 'GIANT- Guidance: Innovative Actions and New Tools' in collaborazione con:

### **Regione Friuli Venezia Giulia**

Servizio istruzione, diritto allo studio e orientamento

### **Ufficio Scolastico Regionale**

**IPSIA “L. Zanussi”** di Pordenone

**IPSIA “A. Mattioni”** di S. Giovanni al Natisone

**ISIS “Malignani”** di Cervignano del Friuli

**ISIS** di Spilimbergo

**Istituto Statale d'Arte “E. Galvani”** di Cordenons

**ITI “A. Malignani”** di Udine

**Liceo Ginnasio “F. Petrarca”** di Trieste

**Liceo Scientifico “G. Marinelli”** di Udine

**Liceo Scientifico “E. Torricelli”** di Maniago

**Asseform** (Trieste)

**CIOFS FP FVG** (Trieste)

**CNOS FAP Bearzi** (Udine)

**ENAIP FVG CSF** (Trieste)

**ENFAP FVG** (Trieste)

## Schema del percorso 'Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo' anno 2009/2010

| Attività                                                                                                              | Descrizione delle attività                                                                                                                                                                   | Obiettivi                                                                                                                                                                                     | Strumenti                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A1</b><br><b>Illustrazione del percorso 'Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo'</b> | Illustrazione del percorso                                                                                                                                                                   | L'allievo conosce le finalità e gli obiettivi del percorso educativo/formativo.                                                                                                               | <b>Scheda del Percorso</b>                                                                                           |
| <b>A2</b><br><b>Le risorse personali, le esperienze extrascolastiche e lavorative</b>                                 | Compilazione individuale di schede di autovalutazione delle <b>risorse personali</b><br>Confronto in piccolo gruppo e gruppo classe.                                                         | Lo studente è in grado di descriversi in termini di caratteristiche personali, abilità, risorse, punti di forza e di debolezza (contesto scolastico/formativo, extrascolastico e lavorativo). | <b>Le risorse personali</b><br>(Autocontrollo, Comunicazione, Logica, Espressività, Emancipazione personale etc.)    |
|                                                                                                                       | Compilazione individuale di schede di sintesi sugli aspetti significativi di <b>esperienze extrascolastiche e lavorative</b><br>Confronto gruppo classe.                                     |                                                                                                                                                                                               | <b>Esperienze extrascolastiche e lavorative</b><br><b>Capacità e conoscenze utilizzabili in ambito professionale</b> |
| <b>A3</b><br><b>I valori attribuiti al lavoro</b>                                                                     | Compilazione individuale di schede e discussione collettiva sul significato dei <b>valori attribuiti al lavoro</b> .<br>Confronto gruppo classe                                              | L'allievo è in grado di esplicitare i propri valori nei confronti del lavoro.                                                                                                                 | <b>I valori e le professioni</b>                                                                                     |
| <b>A4</b><br><b>Gli interessi</b>                                                                                     | Compilazione individuale del questionario di <b>interessi</b> .                                                                                                                              | Lo studente è in grado di individuare e distinguere gli ambiti lavorativi e le professioni più coerenti con i propri interessi.                                                               | <b>S.OR.PRENDO</b>                                                                                                   |
| <b>A5</b><br><b>Informazioni per definire una professione</b>                                                         | Attività in piccoli gruppi per raccogliere <b>informazioni sulle professioni</b> in base alle aree di interesse. Esplorazione della banca dati S.OR.PRENDO e confronto con il gruppo classe. | L'allievo è in grado di ricercare e selezionare le informazioni per approfondire le conoscenze sulle professioni in termini di percorsi formativi, sbocchi occupazionali.                     | <b>Dieci punti per conoscere una professione</b>                                                                     |
|                                                                                                                       | Compilazione individuale e confronto con il gruppo classe sui canali di ricerca informativa.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               | <b>Informarsi... come?</b>                                                                                           |
| <b>A6</b><br><b>Sintesi delle attività svolte</b>                                                                     | Compilazione individuale delle schede di <b>sintesi delle attività</b> svolte nel percorso.                                                                                                  | Lo studente è capace di mettere a confronto le risorse e le competenze personali con le professioni di interesse                                                                              | <b>Passaporto per il futuro</b><br>(I punti di forza e quelli da sviluppare)<br><b>Destinazione futuro</b>           |
| <b>A7</b><br><b>Definire un'ipotesi per il futuro</b>                                                                 | Compilazione individuale di scheda e riflessione per definire un' <b>ipotesi per il futuro</b> .                                                                                             | L'allievo è in grado di formulare alcune ipotesi professionali                                                                                                                                | <b>Definire un'ipotesi per il futuro</b><br>(Obiettivi professionali da raggiungere)                                 |

## Nel mio futuro

Esprimi il tuo grado di accordo sulle seguenti affermazioni. Metti una crocetta sulla casella relativa al numero prescelto: 1 per niente d'accordo, 2 poco d'accordo, 3 abbastanza d'accordo, 4 molto d'accordo.

|                                                                  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mi sento capace di realizzare i miei desideri                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La cosa più importante per realizzarmi sarà trovare un lavoro | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Vorrei innamorarmi della persona giusta                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sento di poter contribuire allo sviluppo del mio paese        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Costruisco giorno per giorno la mia felicità                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Sono fiducioso/a nei cambiamenti della società                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Spero di raggiungere una buona posizione economica            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Vorrei farmi una famiglia e avere dei figli                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Sono disposto ad impegnarmi in politica                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Spero di godere sempre di buona salute                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Mi è semplice immaginare cose piacevoli                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Vorrei specializzarmi per fare bene il mio lavoro            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Spero di vivere delle belle storie d'amore                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Vorrei vedere realizzati valori di pace e di solidarietà     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Mi piacerebbe avere molto tempo libero per divertirmi        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Guardo al mio futuro professionale con serenità              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Spero di saper affrontare le difficoltà nel lavoro           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. La cosa più importante è la soddisfazione in campo affettivo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Spero che nel nostro paese ci sia sempre la democrazia       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Vorrei affrontare la vita senza eccessive preoccupazioni     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Le cose positive che mi accadranno dipenderanno...

Esprimi il tuo grado di accordo sulle seguenti affermazioni. Metti una crocetta sulla casella relativa al numero prescelto: 1 per niente d'accordo, 2 poco d'accordo, 3 abbastanza d'accordo, 4 molto d'accordo.

Le cose positive dipenderanno:

|                                                       | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Dalla mia determinazione nel volere che succedano  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Dalla fortuna che avrò                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Dall'impegno che metterò nelle cose che faccio     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Dagli aiuti che riuscirò ad avere                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Dalla mia intelligenza e dalle mie capacità        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Dai soldi che potrò avere                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Dalla forza che metterò nel superare le difficoltà | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Dalle circostanze favorevoli in cui mi troverò     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Nel mio futuro (calcolo punteggi)**

Raccogli i dati del questionario della scheda A1c/1 secondo la seguente scheda raccolta dati, calcola il punteggio totale ottenuto per ogni dimensione:

A - BENESSERE PERSONALE (domande 1+5+10+15+20)

|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

B – IMPEGNO SOCIALE (domande 4+6+9+14+19)

|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

C – LAVORO (domande 2+7+12+16+17)

|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

D – VITA AFFETTIVA (domande 3+8+11+13+18)

|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

### Le cose positive che mi accadranno dipenderanno... (calcolo punteggi)

Raccogli i dati del questionario della scheda A1c/2 secondo la seguente griglia, calcola il punteggio totale ottenuto per ogni dimensione:

E - AUTODETERMINAZIONE (domande 1+3+5+7)

|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

F – ETERODETERMINAZIONE (domande 2+4+6+8)

|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

Le dimensioni Autodeterminazione ed Eterodeterminazione fanno riferimento alle cause (interne ed esterne) che determinano i nostri comportamenti. Le persone infatti percepiscono ciò che a loro succede come più o meno influenzato dal proprio agire.

### Il termometro dell'atteggiamento verso il futuro (calcolo punteggi)

Ora misura il tuo ottimismo! Fai la somma dei punteggi totali della scheda A1c/3, segna il tuo risultato nel termometro:

| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |    |



Ricorda che è importante avere una visione positiva del futuro, ma un valore molto alto in questa dimensione potrebbe indicare una percezione troppo ottimistica e quindi non rappresentativa della realtà.

## Schema del percorso UN PROGETTO PER IL FUTURO

| Attività                                                                  | Obiettivi                                                                                                                                                                                                                 | Descrizione delle attività                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Strumenti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metodologia                                                                             | ore         |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>A1</b><br><b>Riprendiamo a ragionare sulla scelta futura</b>           | Lo studente :<br>- recupera il lavoro svolto l'anno precedente;<br>- è consapevole del proprio attuale atteggiamento verso la scelta;<br>- conosce la finalità e gli obiettivi del percorso proposto per l'anno in corso. | Recupero del significato di quanto realizzato in 4 <sup>a</sup> durante il Percorso GIANT.<br><br>Compilazione individuale di un questionario di autovalutazione degli atteggiamenti verso il futuro e confronto con gruppo classe.<br><br>Presentazione agli studenti di finalità, attività e strumenti del percorso attuale. | <b>"GIANT- Guidance: Innovative Actions and New Tools"</b><br>Video, Scheda A1a<br><br><b>Schema del Percorso 'Prove generali per impostare un progetto professionale e/o formativo'</b><br>Scheda A1b<br><br><b>Nel mio futuro</b><br>Scheda individuale A1c<br><br><b>Scheda del Percorso 'Un progetto per il futuro'</b><br>Scheda A1d | Gruppo classe<br><br>Gruppo classe<br><br>Questionario individuale<br><br>Gruppo classe | <b>2:30</b> |
| <b>A2</b><br><b>Soluzioni e strategie efficaci per risolvere problemi</b> | Lo studente è in grado di<br>- riconoscere la propria efficacia nell'affrontare situazioni complesse;<br>- sperimentarsi nella ricerca di soluzioni e strategie efficaci per affrontare e superare problemi.              | Compilazione individuale di un questionario di autoefficacia percepita. Confronto con il gruppo classe.<br><br>Attività in piccoli gruppi sulla risoluzione di problema simulato su tematiche reali. Confronto con il gruppo classe.                                                                                           | <b>Scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi - ISFOL</b><br>Questionario A2a<br><br><b>Fronteggiare i problemi</b><br>Scheda A2b                                                                                                                                                                              | Questionario individuale<br>Gruppo classe<br><br>Piccolo gruppo<br>Gruppo classe        | <b>3:00</b> |

| Attività                                                            | Obiettivi                                                                                                                                                                         | Descrizione delle attività                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Strumenti                                                                                                                                                                                                                 | Metodologia                                                                                 | ore          |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>A3</b><br><b>Il processo decisionale</b>                         | Lo studente è in grado di:<br>- riconoscere gli elementi essenziali per pianificare una scelta,<br>- riconoscere la sua situazione attuale rispetto alla scelta.                  | Attività in piccoli gruppi sulla pianificazione di una scelta.<br><br>Confronto con il gruppo classe.<br>Ricostruzione in gruppo classe del processo decisionale guidata dall'insegnante e riportata individualmente dagli studenti sui loro quaderni.                                                                                                                                                                  | <b>I passi per decidere</b><br>Scheda di gruppo A3a<br><br><b>Il processo decisionale</b><br>Scheda docente A3b<br><br><b>Il mio processo decisionale</b><br>Scheda individuale A3b                                       | Piccolo gruppo<br>Gruppo classe<br><br>Gruppo classe<br><br>Scheda individuale              | <b>3:00</b>  |
| <b>A4</b><br><b>La ricerca delle informazioni on-line</b>           | Lo studente è in grado di reperire informazioni a seconda dei suoi bisogni per approfondire tematiche legate alla formazione e al lavoro.                                         | Stesura individuale di un elenco di informazioni ancora da acquisire.<br><br>Presentazione di alcune fonti informative reperibili on line su opportunità di formazione universitaria, work experiences, altri percorsi formativi, avvicinamento al mondo del lavoro, profili professionali, curriculum vitae etc.<br><br>Compilazione individuale di un promemoria sulle informazioni trovate e quelle ancora mancanti. | <b>A caccia di informazioni</b><br>Scheda individuale A4a<br><br><b>Strumenti per la ricerca informativa on line</b><br>Scheda di gruppo A4b<br><br><b>A che punto sono con l'informazione?</b><br>Scheda individuale A4c | Schede individuali<br>Navigazione on-line                                                   | <b>1:00</b>  |
| <b>A5</b><br><b>Formulare ipotesi di scelta e un piano d'azione</b> | Lo studente è in grado di<br>- formulare un'ipotesi di scelta professionale e/o formativa;<br>- elaborare un piano d'azione per la realizzazione del suo obiettivo professionale. | Compilazione individuale di una scheda che riconduce all'individuo il processo decisionale.<br><br>Compilazione individuale di una scheda che aiuta ad individuare possibili ostacoli alla formulazione di una scelta.<br><br>Compilazione individuale di schede di sintesi sul percorso di scelta e di formulazione di ipotesi di progetto professionale.<br>Confronto con il gruppo classe                            | <b>Il mio processo decisionale: a che punto sono?</b><br>Scheda individuale A5a<br><br><b>Valutare ostacoli/vincoli</b><br>Scheda individuale A5ab<br><br><b>Il mio obiettivo professionale</b><br>Scheda individuale A5c | Scheda individuale<br><br>Scheda individuale<br><br>Scheda individuale<br><br>Gruppo classe | <b>2:30</b>  |
|                                                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Totale</b>                                                                               | <b>12:00</b> |



Handwriting practice lines consisting of 24 horizontal dashed blue lines.

## ATTIVITA' A2

### Soluzioni e strategie efficaci per risolvere i problemi

| Obiettivo                                                                                                                                                                                              | Descrizione delle attività                                                                                                   | Strumenti                                                                                                     | Metodologia                                          | ore   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|
| Lo studente è in grado di riconoscere la propria efficacia nell'affrontare situazioni complesse e di sperimentarsi nella ricerca di soluzioni e strategie efficaci per affrontare e superare problemi. | <p>Compilazione individuale di un <b>questionario di autoefficacia</b> percepita.</p> <p>Confronto con il gruppo classe.</p> | <p><b>Scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi - ISFOL</b></p> <p>Scheda A2a</p> | <p>Questionario individuale</p> <p>Gruppo classe</p> | 03:00 |
|                                                                                                                                                                                                        | <p>Attività in piccoli gruppi sulla <b>risoluzione di problemi</b>.</p> <p>Confronto con il gruppo classe.</p>               | <p><b>Fronteggiare i problemi</b></p> <p>Scheda A2b</p>                                                       | <p>Piccolo gruppo</p> <p>Gruppo classe</p>           |       |

## Scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi \*

### Istruzioni

Di seguito vengono brevemente descritte alcune situazioni che possono presentarsi nella vita di tutti i giorni; le chiediamo, pensando a ciascuna situazione, di valutare in che misura si sente capace di gestirla.

La preghiamo inoltre di rispondere alle domande in assoluta franchezza e senza tralasciare alcuna risposta.

---

\* **Scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi** di M.L. Farnese, F. Avallone, S. Pepe, R. Porcelli (tratto da: Temi&Strumenti\_ Studi e ricerche 41 'Bisogni, valori e autoefficacia nella scelta del lavoro' – ISFOL 2007), realizzato in collaborazione con la Facoltà di Psicologia 2 Università degli Studi di Roma 'Sapienza'.



## Scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi

| <b>Pensando alle sue esperienze di vita in generale si sente capace di...</b> | Per<br>nulla<br>capace | Poco<br>capace | Abba-<br>Stanza<br>capace | Molto<br>capace | Del<br>tutto<br>capace |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|---------------------------|-----------------|------------------------|
| 1. Trasformare stress e ansia in energia positiva.                            | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 2. Circoscrivere gli eventi stressanti nel solo ambito in cui avvengono.      | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 3. Gestire le situazioni stressanti.                                          | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 4. Avere autocontrollo nelle situazioni difficili.                            | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 5. Affrontare imprevisti.                                                     | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 6. Controllare l'impulsività nel prendere le decisioni importanti.            | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 7. Porsi obiettivi concreti e realizzabili.                                   | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 8. Stabilire gli obiettivi da raggiungere in futuro.                          | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 9. Raggiungere l'obiettivo che si è prefissato.                               | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 10. Darsi delle priorità.                                                     | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 11. Individuare obiettivi adatti alle proprie capacità.                       | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 12. Rispettare le scadenze.                                                   | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 13. Inserirsi facilmente in un gruppo.                                        | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 14. Confrontarsi con gli altri.                                               | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 15. Fornire sostegno agli altri.                                              | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 16. Chiedere aiuto agli altri.                                                | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 17. Stabilire buoni rapporti con tutte le persone.                            | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 18. Gestire i conflitti con le persone.                                       | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 19. Comprendere il contesto in cui mi trovo.                                  | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 20. Comprendere le relazioni tra diversi fatti e situazioni.                  | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 21. "Leggere" l'ambiente e le situazioni da più punti di vista.               | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 22. Utilizzare un linguaggio adatto ai diversi contesti e situazioni.         | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 23. Capire, nelle diverse situazioni, cosa gli altri si aspettano da lei.     | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |
| 24. Interpretare le richieste che le vengono fatte dagli altri.               | ①                      | ②              | ③                         | ④               | ⑤                      |

## Scala di autoefficacia percepita nella gestione di problemi complessi

### Calcolo dei punteggi

La scala consente di ottenere quattro distinti punteggi per ciascun soggetto, in relazione a ciascuno dei fattori emersi:

- **Maturità emotiva:** convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di gestire situazioni stressanti; di affrontare imprevisti; di avere un buon autocontrollo su eventi e situazioni difficili.
- **Finalizzazione dell'azione:** convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di porsi obiettivi concreti e realizzabili, graduandone le priorità e adattandoli alle proprie competenze e di perseguire gli obiettivi stabiliti.
- **Fluidità relazionale:** convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di interagire e confrontarsi con gli altri; di dare e di chiedere aiuto, di mantenere buone relazioni con gli altri e di gestire i conflitti interpersonali.
- **Analisi del contesto:** convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di 'leggere' il contesto nel quale si trovano ad operare cogliendo i nessi tra i diversi eventi e le diverse situazioni; di comprendere le richieste che provengono dalle persone dell'ambiente; di utilizzare un linguaggio adeguato alle diverse circostanze.

Il calcolo dei punteggi ottenuti in ciascun fattore del questionario si ottiene sommando le risposte da lei fornite alle domande/item che compongono la dimensione di riferimento. Di seguito si riporta una tabella in cui sono sintetizzati gli item per ciascuna dimensione:

## Scala di autoefficacia percepita per la gestione di problemi complessi

| Dimensioni                        | item |   | Totale | Range |    |
|-----------------------------------|------|---|--------|-------|----|
| <b>Maturità emotiva</b>           | 1    | + |        | Min   | 6  |
|                                   | 2    | + |        | Max   | 30 |
|                                   | 3    | + |        |       |    |
|                                   | 4    | + |        |       |    |
|                                   | 5    | + |        |       |    |
|                                   | 6    | + |        |       |    |
| <b>Finalizzazione dell'azione</b> | 7    | + |        | Min   | 6  |
|                                   | 8    | + |        | Max   | 30 |
|                                   | 9    | + |        |       |    |
|                                   | 10   | + |        |       |    |
|                                   | 11   | + |        |       |    |
|                                   | 12   | + |        |       |    |
| <b>Fluidità relazionale</b>       | 13   | + |        | Min   | 6  |
|                                   | 14   | + |        | Max   | 30 |
|                                   | 15   | + |        |       |    |
|                                   | 16   | + |        |       |    |
|                                   | 17   | + |        |       |    |
|                                   | 18   | + |        |       |    |
| <b>Analisi del contesto</b>       | 19   | + |        | Min   | 6  |
|                                   | 20   | + |        | Max   | 30 |
|                                   | 21   | + |        |       |    |
|                                   | 22   | + |        |       |    |
|                                   | 23   | + |        |       |    |
|                                   | 24   | + |        |       |    |

Ad esempio: rispetto alla prima dimensione maturità emotiva, dopo aver inserito i valori di risposta scelti rispetto agli item 1, 2, 3, 4, 5 e 6, si calcola la somma che viene riportata nella casella Totale (ad es.: item 1 = 3; item 2 = 3; item 3 = 2; item 4 = 2; item 5 = 2; item 6 = 1; Tot. 13). Il punteggio così ottenuto può essere compreso in un range che varia a seconda del numero di item che compongono la dimensione e che è riportato nella casella corrispondente (nel nostro es., essendo il range da 6 a 30, il punteggio si colloca in una posizione intermedia).

## Fronteggiare i problemi

Gruppo di lavoro \_\_\_\_\_

Costruite una breve storia intorno a una delle situazioni di seguito presentate; dovrete trovare una soluzione al problema che viene posto.

Analizzate, poi, la soluzione individuata rilevando quali capacità sono state messe in gioco per risolvere il problema; fate anche riferimento alle dimensioni presentate nell'attività precedente (maturità emotiva, finalizzazione dell'azione, fluidità relazionale, analisi del contesto).

- 1) Vogliamo organizzare un viaggio per le vacanze estive, mettersi d'accordo è difficile ...
- 2) Devo sostenere un importante esame all'Università ma il treno che dovevo prendere è in forte ritardo e probabilmente verrà soppresso ...
- 3) Sto facendo lo stage ma le attività che mi propongono non sono pertinenti con il progetto formativo...
- 4) L'impegno sportivo agonistico richiede sempre più tempo ed è difficile da conciliare con altri impegni, in particolare la scuola e gli imminenti esami di fine anno ...
- 5) Ho dovuto cambiare città e nella nuova scuola il mio rendimento scolastico è notevolmente peggiorato ...

Situazione scelta numero \_\_\_\_\_

Storia

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Capacità

---

---

---

---

---



Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dashed blue lines.

## ATTIVITA' A3

### Il processo decisionale

| Obiettivo                                                                                                                              | Descrizione delle attività                                                                                                                    | Strumenti                                                                                                       | Metodologia                         | ore   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| Lo studente è in grado di riconoscere gli elementi essenziali per pianificare una scelta e la sua situazione attuale rispetto ad essa. | Attività in piccoli gruppi sulla pianificazione di una scelta. Confronto con il gruppo classe.                                                | <b>I passi per decidere</b><br>Scheda A3a                                                                       | Piccolo gruppo<br>Gruppo classe     | 03:00 |
|                                                                                                                                        | Ricostruzione in gruppo classe del processo decisionale guidata dall'insegnante e riportata individualmente dagli studenti sui loro quaderni. | <b>Il processo decisionale</b><br>Scheda A3b insegnante<br><br><b>Il mio processo decisionale</b><br>Scheda A3b | Scheda individuale<br>Gruppo classe |       |

## I passi per decidere

Gruppo di lavoro \_\_\_\_\_

Indicate, scegliendole tra quelle sotto proposte, le azioni che ritenete più importanti per pianificare una scelta. A vostra discrezione potete sostituire una o due azioni con altre non presenti nell'elenco.

|                                                                                                           |                                                                                         |                                                        |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Non pensare troppo alle conseguenze, altrimenti ci si blocca                                              | Appena deciso, organizzare le azioni necessarie per realizzare la scelta                | Ascoltare il parere dei genitori                       | Fare un bilancio personale delle risorse e dei punti critici                |
| Raccogliere le informazioni mirate da varie fonti, distinguendo tra fatti e opinioni                      | Cercare tutte le informazioni possibili                                                 | Chiedere informazioni a chi già lavora                 | Cercare di chiarirsi le idee con l'aiuto di uno psicologo dell'orientamento |
| Rimandare il problema, aspettando l'intuizione giusta                                                     | Aspettare l'ultimo momento per iscriversi all'università o ad un corso di professionale | Chiedere informazioni a chi è già stato all'università | Individuare più alternative possibili di scelta                             |
| Prendersi tutto il tempo necessario per decidere                                                          | Ascoltare il parere degli amici                                                         | Consultare una guida informativa                       | Chiedere ad un/una insegnante un consiglio di orientamento                  |
| Sulla base delle conseguenze individuate per ogni possibile alternativa, ridurre le possibilità di scelta | Consultare i materiali informativi messi a disposizione dalla scuola                    | Interrogarsi sulla meta da raggiungere                 | Riconoscere che il problema esiste: fermarsi e pensare                      |

Raccogliete le azioni individuate dal gruppo di lavoro (massimo 6), motivandole. Cercate anche di dare loro una sequenza logica.

| Azioni   | Perchè                           |
|----------|----------------------------------|
| 1. _____ | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |
| 2. _____ | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |
| 3. _____ | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |
| 4. _____ | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |
| 5. _____ | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |
| 6. _____ | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |

## Il mio processo decisionale

Le persone scelgono in modo diverso e non esiste di fatto un'unica metodologia 'giusta' di scelta. Per decidere in modo consapevole è comunque importante tener conto di alcuni elementi sui quali è opportuno portare la propria attenzione (caratteristiche personali, fonte delle informazioni, possibili ostacoli, alternative).

Durante il processo di scelta devi avere il tempo di fermarti e valutare a che punto sei arrivata/o. Questo ti permette di vedere cosa hai già fatto, cosa ti manca ancora ed eventualmente di ridefinire il problema.

Riempi le caselle della traccia tenendo presente quanto emerso dalla discussione in classe ed aggiungendo eventuali tue considerazioni.

### INFORMARMI

### VALUTARE LE ALTERNATIVE

### IL MIO PROBLEMA DI SCELTA

### IDENTIFICARE LE MIE CARATTERISTICHE PERSONALI

### PASSARE ALL'AZIONE



Handwriting practice lines consisting of 28 horizontal dashed blue lines.

## ATTIVITA' A4

### La ricerca delle informazioni on-line

| Obiettivo                                                                                                                                 | Descrizione delle attività                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Strumenti                                                                                                                                                                                                                                    | Metodologia                                          | ore   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|
| Lo studente è in grado di reperire informazioni a seconda dei suoi bisogni per approfondire tematiche legate alla formazione e al lavoro. | <p>Stesura individuale di un elenco di informazioni ancora da acquisire.</p> <p>Presentazione di alcune fonti informative reperibili on line su opportunità di formazione universitaria, work experiences, altri percorsi formativi, avvicinamento al mondo del lavoro, profili professionali, curriculum vitae etc.</p> <p>Compilazione individuale di un promemoria sulle informazioni trovate e quelle ancora mancanti.</p> | <p><b>A caccia di informazioni</b><br/><i>Scheda individuale</i></p> <p><b>Strumenti per la ricerca informativa on-line</b><br/><i>Scheda di gruppo</i></p> <p><b>A che punto sono con l'informazione?</b><br/><i>Scheda individuale</i></p> | <p>Navigazione on-line</p> <p>Schede individuali</p> | 01:00 |



## Strumenti per la ricerca informativa on-line

Ti proponiamo alcuni link che ti consentiranno di raccogliere in modo autonomo le informazioni di cui hai ancora bisogno.

Buona navigazione!

|                                                                   | <b>Approfondisci la ricerca informativa nella Rete</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autovalutare le proprie risorse personali                         | <b>Questionario di interessi:</b> <a href="http://www.regione.fvg.it">www.regione.fvg.it</a> , sez. 'Orientamento'<br><b>Questionario di autoconoscenza:</b> <a href="http://www.regione.fvg.it">www.regione.fvg.it</a> , sezione 'Orientamento'<br><b>Esercizi autovalutativi:</b> <a href="http://www.trovareillavorochepiace.it">www.trovareillavorochepiace.it</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Compilare un curriculum vitae                                     | <b>Il curriculum vitae europeo:</b> <a href="http://www.europass-italia.it">www.europass-italia.it</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Individuare profili professionali coerenti con i propri interessi | <b>Sito Orientaonline dell'ISFOL:</b> <a href="http://orientaonline.isfol.it">http://orientaonline.isfol.it</a><br><b>Portale dell'Orientamento al lavoro:</b> <a href="http://www.jobtel.it">www.jobtel.it</a><br><b>Guida al mondo delle professioni:</b> <a href="http://www.professioni.info">www.professioni.info</a><br><b>Atlante delle professioni:</b> <a href="http://www.atlantedelleprofessioni.it">www.atlantedelleprofessioni.it</a><br><b>Portale svizzero dell'orientamento scolastico e professionale :</b><br><a href="http://www.orientamento.ch/dyn/1047.aspx">www.orientamento.ch/dyn/1047.aspx</a><br><b>Cicerone:</b><br><a href="http://web1.regione.veneto.it/cicerone/IT/professioni/index.htm">http://web1.regione.veneto.it/cicerone/IT/professioni/index.htm</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Individuare a chi e come proporsi per un impiego                  | <b>Centri per l'Impiego:</b> <a href="http://www.upifvg.it/centrimpiego.php">www.upifvg.it/centrimpiego.php</a><br><b>Bandi, concorsi, offerte di lavoro:</b> <a href="http://www.upifvg.net/">www.upifvg.net/</a><br><b>Agenzie interinali:</b> <a href="http://www.adecco.it">www.adecco.it</a> , <a href="http://www.gigroup.it">www.gigroup.it</a> , <a href="http://www.logicol.net">www.logicol.net</a> ,<br><a href="http://www.manpower.it">www.manpower.it</a> , <a href="http://www.maw.it">www.maw.it</a> , <a href="http://www.eurometis.it">www.eurometis.it</a> , <a href="http://www.umana.it">www.umana.it</a><br><a href="http://www.obiettivolavoro.it">www.obiettivolavoro.it</a> , <a href="http://www.randstad.com">www.randstad.com</a> , <a href="http://www.startpeople.it">www.startpeople.it</a> ,<br><b>Siti internet di ricerca attiva del lavoro:</b> <a href="http://www.ial.fvg.it">www.ial.fvg.it</a> ,<br><a href="http://www.jobonline.it">www.jobonline.it</a> , <a href="http://www.lavoro.it">www.lavoro.it</a> , <a href="http://www.monster.it">www.monster.it</a> , <a href="http://www.infojobs.it">www.infojobs.it</a> ,<br><a href="http://www.stepstone.it">www.stepstone.it</a><br><b>Portale Europeo della mobilità professionale:</b><br><a href="http://ec.europa.eu/eures">http://ec.europa.eu/eures</a> |
| Individuare percorsi formativi                                    | <b>Formazione professionale:</b><br><a href="http://orientamento.regione.fvg.it/OrientarsiFP">http://orientamento.regione.fvg.it/OrientarsiFP</a><br><b>Formazione universitaria:</b> <a href="http://universo.miur.it">http://universo.miur.it</a> , <a href="http://www.uniud.it">www.uniud.it</a> ,<br><a href="http://www.units.it">www.units.it</a> , <a href="http://www.uninettuno.it">www.uninettuno.it</a><br><b>Formazione artistica:</b> <a href="http://www.beniculturali.regione.fvg.it">www.beniculturali.regione.fvg.it</a> ,<br><a href="http://www.scuolamosaicistifriuli.it">www.scuolamosaicistifriuli.it</a><br><b>Tirocinio formativo e di orientamento</b><br><a href="http://www.regione.fvg.it/asp/orientamentofvg/tirocinio/cose.htm">www.regione.fvg.it/asp/orientamentofvg/tirocinio/cose.htm</a><br><b>Work experience:</b> <a href="http://orientamento.regione.fvg.it/OrientarsiFP">http://orientamento.regione.fvg.it/OrientarsiFP</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Socializzazione al lavoro                                         | <b>Lavoro occasionale di tipo accessorio:</b><br><a href="http://www.agenzia lavoro.regione.fvg.it">www.agenzia lavoro.regione.fvg.it</a><br><b>Apprendistato professionalizzante:</b><br><a href="http://www.lavoro.gov.it/Lavoro/Europalavoro">www.lavoro.gov.it/Lavoro/Europalavoro</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Chiedi aiuto a  
L'Esperto risponde**

Se hai ancora dei **dubbi di tipo informativo** puoi rivolgerti al servizio di orientamento informativo on line 'l'Esperto risponde'. Il servizio è interattivo, risponde alle esigenze di orientamento sui temi legati alle scelte formative e/o professionali e viene erogato da orientatori esperti che operano presso i Centri regionali di orientamento. E' organizzato come uno sportello virtuale a cui si può far riferimento per ricevere via e-mail risposte personalizzate su:

- università
- corsi di formazione professionale
- stage, tirocini, borse di studio e contributi
- ricerche internet su opportunità di studio, tirocinio e lavoro all'estero
- supporto alla ricerca attiva nell'ambito del mondo delle professioni e del lavoro.

Gli operatori dello Sportello on line realizzano una ricerca mirata consultando ogni risorsa utile: Internet, banche dati, materiale cartaceo, libri, riviste, risorse umane.

Per farne richiesta è possibile:

- inviare una mail all'indirizzo [inforienta@regione.fvg.it](mailto:inforienta@regione.fvg.it)

- compilare il form di richiesta all'indirizzo

<http://www.regione.fvg.it/asp/orientamento/vfg/layout.asp?sectionId=137&subSectiOnId=344>



**Approfondisci la  
ricerca informativa,  
rivolgiti ai  
Servizi territoriali**

**Dove si trovano ...**

**Centro regionale di orientamento di TRIESTE**

Scala dei Cappuccini, 1 - 34100 TRIESTE  
tel. 040 3772855 - fax 040 3772856

[cent.r.o.ts@regione.fvg.it](mailto:cent.r.o.ts@regione.fvg.it)

Orari di apertura al pubblico

lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30

martedì e mercoledì 9.30 - 12.30

**Centro regionale di orientamento di PORDENONE**

Piazza Ospedale Vecchio, 11/A - 33170 PORDENONE

tel. 0434 529033 - fax 0434 529025

[cent.r.o.pn@regione.fvg.it](mailto:cent.r.o.pn@regione.fvg.it)

Orario di apertura al pubblico

lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30

martedì e mercoledì 9.30 - 12.30

**Centro regionale di orientamento di GEMONA del Friuli**

Via Santa Lucia 11/13 - 33013

GEMONA DEL FRIULI

tel. 0432 970839 e 0432 971515 - fax

0432 972498

[cent.r.o.gemona@regione.fvg.it](mailto:cent.r.o.gemona@regione.fvg.it)

Orari di apertura al pubblico

lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30

**Centro regionale di orientamento di UDINE**

Viale Ungheria 39/b - 33100 UDINE

tel. 0432 555409 - fax 0432 555412

[cent.r.o.ud@regione.fvg.it](mailto:cent.r.o.ud@regione.fvg.it)

Orari di apertura al pubblico

lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30

martedì e mercoledì 9.30 - 12.30

**Centro regionale di orientamento di GORIZIA**

Via Roma 9 - 34170 GORIZIA

tel. 0481 386420 - fax 0481 386413

[cent.r.o.go@regione.fvg.it](mailto:cent.r.o.go@regione.fvg.it)

Orari di apertura al pubblico

lunedì, martedì, mercoledì e giovedì 9.30 - 12.30

**Centro regionale di orientamento di CERVIGNANO del Friuli**

Via I° Maggio 9 - 33052 CERVIGNANO

DEL FRIULI

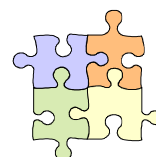
tel. 0431 35296 - fax 0431 371882

[cent.r.o.cervignano@regione.fvg.it](mailto:cent.r.o.cervignano@regione.fvg.it)

Orari di apertura al pubblico

lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 16.30

In altri orari su appuntamento







## ATTIVITA' A5

### Formulare ipotesi di scelta e un piano d'azione

| Obiettivo                                                                                                                                                               | Descrizione delle attività                                                                                                                                                                                                                                                    | Strumenti                                                                                                                                                                                                                              | Metodologia                                    | ore  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|
| Lo studente è in grado di formulare un'ipotesi di scelta professionale e/o formativa; elaborare un piano d'azione per la realizzazione del suo obiettivo professionale. | <p>Compilazione individuale di una scheda che riconduce all'individuo il processo decisionale.</p> <p>Compilazione individuale di schede di sintesi sul percorso di scelta e di formulazione di ipotesi di progetto professionale.</p> <p>Confronto con il gruppo classe.</p> | <p><b>Il mio processo decisionale: a che punto sono?</b><br/>Scheda individuale A5a</p> <p><b>Valutare gli ostacoli/vincoli</b><br/>Scheda individuale A5b</p> <p><b>Il mio obiettivo professionale</b><br/>Scheda individuale A5c</p> | <p>Schede individuali</p> <p>Gruppo classe</p> | 2:30 |

## Il mio processo decisionale: a che punto sono?

La scheda ti consente di fare il punto sulla situazione rispetto al percorso di scelta finora effettuato, in modo da aiutarti a definire al meglio il tuo progetto professionale ed, eventualmente, il possibile piano d'azione per poterlo concretizzare.

*Rispondendo alle domande seguenti hai la possibilità di ripensare alle attività che hai svolto, di recuperare le riflessioni che ne sono emerse riportandole al momento attuale e di aggiungere anche considerazioni nuove.*

a. Hai chiaro in mente qual è la tua situazione rispetto alla scelta in questo momento?

☐ sì

☐ no perché: ☐ non ci ho ancora pensato veramente

☐ mi sembra di non avere nessuna idea

☐ ho varie idee tra le quali non riesco a scegliere

☐ avrei deciso ma: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☐ altro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rispondi in ogni caso alle domande successive, questo ti può aiutare a capire se e quali elementi potrebbe essere utile approfondire ulteriormente per risolvere i tuoi dubbi sulla scelta. Se non hai ancora pensato attentamente ai tuoi obiettivi professionali, può esserti utile rifletterci a partire dagli stimoli qui sotto indicati. Tieni presente che un percorso di scelta non è lineare, ed è possibile, pertanto, rivedere e/o approfondire alcuni aspetti in qualsiasi momento.

|                                                                                                                     | si                       | in parte                 | no                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| b. Sei in grado di riconoscere risorse, capacità e conoscenze che potresti spendere nel mondo del lavoro?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Hai capito quali sono i valori importanti per te?                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Hai chiari i tuoi interessi?                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Hai individuato alcune caratteristiche che vorresti trovare nel lavoro?                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. Ritieni di avere tutte le informazioni che ti servono per identificare e/o confrontare possibili alternative?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. Hai messo a confronto le possibili alternative tenendo conto delle tue priorità e di eventuali ostacoli/vincoli? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Valutare gli ostacoli/vincoli

Nell'attività A3 – Il processo decisionale – quando hai incominciato a definire il problema ed individuare possibili alternative valutando i pro e i contro di ognuna di esse, può esserti capitato di rilevare alcuni scogli che potresti pensare possano ostacolare o impedire la scelta.

Ti chiediamo, ora, di identificare nella lista degli ostacoli/vincoli qui sotto riportata, quelli che secondo te potrebbero precludere il raggiungimento del tuo obiettivo. Se rispondi SI, indica se il problema in questione è da te controllabile oppure no e spiega brevemente il perché e come potresti risolverlo.

| <b>ostacolo</b>                                                                                                   | <b>SI</b> | <b>NO</b> | <b>da me controllabili:<br/>come</b> | <b>da me non controllabili:<br/>perché</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| Non ho la costanza a fare cose che in questo momento non mi interessano, ma so che potrebbero servirmi in futuro. |           |           |                                      |                                            |
| Ho dei legami affettivi che mi tengono nel posto in cui abito.                                                    |           |           |                                      |                                            |
| Ho difficoltà economiche.                                                                                         |           |           |                                      |                                            |
| Anche se so di avere le competenze necessarie, vado in ansia quando devo dare la prestazione.                     |           |           |                                      |                                            |
| C'è una forte concorrenza nella ricerca del lavoro.                                                               |           |           |                                      |                                            |
| Vorrei fare ciò che mi piace veramente, ma so che avrei difficoltà ad inserirmi nel mercato del lavoro.           |           |           |                                      |                                            |
| Per iscrivermi al corso universitario devo superare un esame di ammissione.                                       |           |           |                                      |                                            |
| Mi ci vuole troppo tempo per qualificarmi/specializzarmi.                                                         |           |           |                                      |                                            |
| Non possiedo competenze sufficienti per affrontare quel percorso di studio/quella professione                     |           |           |                                      |                                            |
| Mi piacerebbe fare più cose tra loro in conflitto.                                                                |           |           |                                      |                                            |
| Per trovare lavoro devo fare un concorso che richiede delle conoscenze che non ho.                                |           |           |                                      |                                            |
| Altro .....                                                                                                       |           |           |                                      |                                            |
| .....                                                                                                             |           |           |                                      |                                            |

## Il mio obiettivo professionale

La scheda ti aiuta a formulare una scelta riassumendo tutti gli elementi che ti sono stati proposti come importanti a tale scopo. Sforzati di individuare un unico obiettivo e lavora su quello.

La seconda parte ti può aiutare a fare mente locale su quelle che sono le azioni che ritieni sarà utile/necessario compiere per realizzare il tuo obiettivo e in che tempi puoi ipotizzare di attuarle. I tempi potrebbero essere: *a breve, entro la fine della scuola, entro 5 anni, dopo che...* etc. e, in alcuni casi, ricorda che ci sono azioni che necessariamente ne precedono altre (ad esempio, se l'obiettivo è di intraprendere la professione di avvocato, prima dell'inserimento lavorativo ci dovranno essere almeno un percorso universitario con laurea finale, un periodo di praticantato, un esame di stato).

### Il mio obiettivo:

- **Cosa vorrei fare:** (corso universitario, corso di formazione, lavoro, altro)

.....

- **I miei interessi :**

.....

.....

- **I miei valori professionali:**

.....

.....

- **Le risorse che già possiedo** (capacità, competenze, conoscenze):

.....

.....

- **Le risorse che devo ancora sviluppare/acquisire** (capacità, competenze, conoscenze):

.....

.....

- **Possibili difficoltà nell'attuare l'obiettivo:**

.....

.....

.....

- **Soluzioni ipotizzate per superare le difficoltà:**

.....

.....

.....

**Il mio piano d'azione (come concretizzare la scelta):**

| Le azioni che voglio/devo mettere in pratica (informazioni da prendere, azioni formative, stage/tirocini, percorsi lavorativi...): | In che tempi le ipotizzo |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 2 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 3 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 4 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 5 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 6 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 7 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 8 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 9 .....                                                                                                                            | .....                    |
| 10 .....                                                                                                                           | .....                    |

A questo punto il percorso decisionale potrebbe considerarsi finito e la scelta effettuata.

Può comunque succedere che questo progetto non giunga a realizzazione per il sopravvento di fatti imprevisti, perché si fa strada una nuova ipotesi o altro. In ogni caso, considera che il lavoro fatto finora può tornarti utile, sia per la maggior consapevolezza che puoi avere delle tue caratteristiche e delle tue aspettative, sia come traccia per poter individuare un altro obiettivo professionale, magari non così lontano dal precedente.

Ci auguriamo che il percorso svolto ti abbia fornito utili suggerimenti per la costruzione del tuo futuro.



## INDICE

|                                                                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 'Un progetto per il futuro'                                                                                  |               |
| Un percorso di orientamento educativo per le ultime classi del ciclo di studi                                | pagina 2      |
| <br>ATTIVITA' A1 - Riprendiamo a ragionare sulla scelta futura                                               | <br>pagina 3  |
| "GIANT- Guidance: Innovative Actions and New Toolos" – Video                                                 | pagina 4      |
| Schema del Percorso 'Prove generali per impostare<br>un progetto professionale e/o formativo' anno 2009/2010 |               |
| pagina 5                                                                                                     |               |
| Nel mio futuro                                                                                               | pagina 6      |
| Schema del Percorso 'Un progetto per il futuro'                                                              | pagina 11     |
| <br>ATTIVITA' A2 - Soluzioni e strategie efficaci per risolvere i problemi                                   | <br>pagina 15 |
| Scala di autoefficacia percepita nella gestione<br>di problemi complessi – ISFOL                             | pagina 16     |
| Fronteggiare i problemi                                                                                      | pagina 20     |
| <br>ATTIVITA' A3 - Il processo decisionale                                                                   | <br>pagina 23 |
| I passi per decidere                                                                                         | pagina 24     |
| Il mio processo decisionale                                                                                  | pagina 27     |
| <br>ATTIVITA' A4 - La ricerca delle informazioni on-line                                                     | <br>pagina 29 |
| A caccia di informazioni                                                                                     | pagina 30     |
| Strumenti per la ricerca informativa on-line                                                                 | pagina 31     |
| A che punto sono con l'informazione?                                                                         | pagina 33     |
| <br>ATTIVITA' A5 - Formulare ipotesi di scelta e un piano d'azione                                           | <br>pagina 35 |
| Il mio processo decisionale: a che punto sono?                                                               | pagina 37     |
| Valutare gli ostacoli/vincoli                                                                                | pagina 38     |
| Il mio obiettivo professionale                                                                               | pagina 39     |

Il fascicolo è stato realizzato dal gruppo di lavoro interno al Servizio istruzione, università e ricerca composto da: Gabriella Alessandri, Chiara Busato, Lucia D'Odorico, Gloria Manzini, Fortunato Mior, Elena Paviotti, Maria Graziella Pellegrini.