



Funded by
the European Union



↑ studiøshift

THE NON-FORMAL CAREER COUNSELING GUIDE



DEVELOPED BY



VERSIONE ADATTATA PER GIOVANI CON DISABILITA' E FRAGILITA'

Principi Generali di Adattamento (per facilitatori)

- Utilizzare frasi semplici e brevi
- Leggere le istruzioni ad alta voce
- Concedere tempo aggiuntivo
- Accettare risposte orali, disegni, simboli o adesivi
- Proporre un compito alla volta
- Usare esempi tratti dalla vita quotidiana
- Evitare pressioni: non esistono risposte giuste o sbagliate

INTRODUZIONE

Questa guida aiuta i giovani a conoscere meglio se stessi e a riflettere sul proprio futuro in modo semplice e pratico.

Con questa guida potrai:

- imparare quali sono i tuoi punti di forza
- scoprire cosa ti piace
- capire cosa è importante per te
- esplorare lavori e attività

Tutte le attività possono essere svolte:

- da soli
- in coppia
- oppure in piccoli gruppi
- con l'aiuto di un insegnante o di un facilitatore.

L'obiettivo non è scegliere subito un lavoro, ma conoscersi meglio.

CHI SONO IO? – IL PUZZLE DI ME STESSO (VERSIONE ADATTATA)

Obiettivo: Aiutare i giovani a capire in cosa sono bravi / cosa trovano difficile / cosa piace loro fare

Attività: Completerai un puzzle su te stesso.

Durata: 10 minuti o più

! Il facilitatore scrive le risposte, se necessario

CHI SONO IO?

SONO BRAVO/A A	MI PIACE	MI SENTO ORGOGLIOSO/A QUANDO
TROVO DIFFICILE	HO BISOGNO DI AIUTO CON	

QUESTIONARIO SUGLI INTERESSI PROFESSIONALI (SEMPLIFICATO)

Obiettivo: scoprire che tipo di attività piacciono ai giovani, non in cosa sono bravi.

Attività: per ogni attività, scegli UNA delle 3 caselle:

☺ Mi piace	Metti una X qui se TI PIACEREBBE fare questa attività
? Non sono sicuro/a	Metti una X qui se NON SAI cosa ti piacerebbe fare
☹ Non mi piace	Metti una X qui se NON TI PIACEREBBE fare questa attività

Durata: 20 minuti o di più

IMPORTANTE: Non pensare se sai come farlo. Pensa solo: MI PIACEREBBE?

GRUPPO A

Attività	Mi piace ☺	Non sono sicuro/a?	Non mi piace ☹
Lavorare con strumenti (martello, cacciavite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riparare oggetti rotti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Costruire o realizzare cose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavorare con piante o animali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavorare fuori all'aria aperta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guidare auto o macchinari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esempi di professioni: meccanico, falegname, giardiniere, elettricista, muratore/costruttore, autista

GRUPPO B

Attività	Mi piace 😊	Non sono sicuro/a?	Non mi piace 😞
Lavorare con il denaro e fare calcoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavorare al computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizzare file e documenti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenere traccia delle cose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compilare moduli e tabelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguire istruzioni precise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esempi di professioni: amministratore, contabile, operatore informatico, segretario/a, cassiere/a, addetto/a all'archiviazione

GRUPPO C

Attività	Mi piace 😊	Non sono sicuro/a?	Non mi piace 😞
Aiutare i bambini a imparare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendersi cura di persone malate o anziane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ascoltare e aiutare le persone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavorare in team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizzare attività per altre persone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare volontariato nella comunità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esempi di professioni: assistente infermieristico/a, educatore/trice, counselor, assistente sociale, istruttore/trice, assistente di fisioterapia

GRUPPO D

Attività	Mi piace 😊	Non sono sicuro/a?	Non mi piace 😞
Studiare come funzionano le cose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare esperimenti e test	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risolvere problemi complessi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservare piante, animali o oggetti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavorare in un laboratorio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scoprire come funziona la tecnologia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esempi di professioni: tecnico di laboratorio, biologo/a, assistente alla ricerca, tecnico informatico, analista

GRUPPO E

Attività	Mi piace 😊	Non sono sicuro/a?	Non mi piace 😞
Parlare alle persone e vendere prodotti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guidare un gruppo o un team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizzare eventi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Convincere le persone circa qualcosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendere decisioni importanti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iniziare nuovi progetti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esempi di professioni: addetto/a alle vendite, manager, agente di viaggio, organizzatore/trice di eventi, imprenditore/trice

GRUPPO F

Attività	Mi piace 😊	Non sono sicuro/a?	Non mi piace 😞
Disegnare, dipingere o scolpire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cantare o suonare uno strumento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scrivere storie o articoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare foto o video	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creare decorazioni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizzare cose nuove o originali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esempi di professioni: artista, musicista, fotografo/a, designer, attore/attrice, decoratore/trice, artigiano/a

I TUOI RISULTATI

Il tuo counselor conterà le risposte per ogni gruppo.

TABELLA DEI MIEI INTERESSI:

Gruppo	Tipo di attività	Quanti ☺?	Risultato
A	Attività pratiche		
B	Numeri e computer		
C	Aiutare le persone		
D	Ricerca e scienza		
E	Business and leadership		
F	Arte e creatività		

Come interpretare i risultati:

- 5-6 faccine felici ☺ = Ti piacciono DAVVERO TANTO queste attività!
- 3-4 faccine felici ☺ = Ti piacciono queste attività
- 0-2 faccine felici ☺ = Queste attività non ti piacciono molto

VALORI PERSONALI – COSA E' IMPORTANTE PER ME

Obiettivo: aiutare i giovani a capire cosa è più importante per loro.

Compito: scegli 3 valori

Durata: 10 minuti o più

Lista di valori:

La mia famiglia - essere vicino alla famiglia

Amici - avere buoni amici

Denaro - avere abbastanza soldi

Essere il mio capo - avere una propria attività

Imparare cose nuove - l'istruzione è importante

Aiutare le persone - essere utile

Avventura - vivere esperienze nuove ed emozionanti

Creare - realizzare cose nuove (arte, invenzioni)

Ordine - avere tutto organizzato

Natura - stare a contatto con la natura

Potere - guidare ed essere rispettato

Le 3 cose importanti per me sono:

1.....

2.....

3.....

ATTIVITA' DI VOLONTARIATO

Obiettivo: Scoprire attività in cui ai giovani potrebbe piacere dare una mano.

Attività: Chiedi ai giovani “Ti piacerebbe provare questa attività?”

Risposte possibili: “Sì/No/Forse”

Durata: 10 minuti o più



Raccolta dei rifiuti (quando fai una passeggiata)



Aiutare gli anziani nella tua comunità



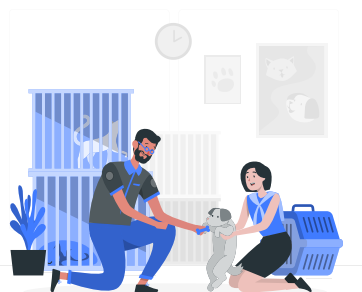
Attività di riciclo



Attività di tutoraggio per bambini dei centri sociali



Raccolta e donazione di vestiti e persone in difficoltà



Fare volontariato in un rifugio per animali



Volontario in una residenza anziani



Socializzazione con bambini dei centri sociali

IL MIO PROFILO PROFESSIONALE

Obiettivo: Raccogliere tutto ciò che è stato appreso.

Durata: 30 minuti o più

Chi sono io?

Cose in cui non sono bravo/a:

Cosa mi piace fare (What I like to do (i miei 3 principali interessi):

Quali sono i miei valori?

-
-
-

Dove sono ora?

Dove voglio essere tra 3 anni? (Che scuola superiore? Che professione voglio imparare?)

Cosa posso fare per arrivarci? (Per esempio: studiare di più, seguire dei corsi, chiedere aiuto)