

SCHEDA 1

LE MIE PRECEDENTI ESPERIENZE DI LAVORO
(elenchi le esperienze che ritiene più significative, se più di una replichi la scheda)

ESPERIENZA/ATTIVITA' LAVORATIVA:

Per quanto tempo:

Il ruolo che ricopriva:

Quali erano le attività di cui si occupava:

Quali erano le criticità e le difficoltà che incontrava?

Che cosa le piaceva del suo lavoro?

Quali strumenti /tecnologie usava?

Tipo di contratto e retribuzione:

Titolo di Studio e Formazione:

Scheda 2**Area Competenze trasversali**

Indichi le competenze che mette in atto nel suo lavoro e il grado di autovalutazione della sua competenza

DIMENSIONI	1	2	3	4	5
Capacità di analisi					
Capacità di raggiungimento degli obiettivi					
Capacità di prendere decisioni					
Organizzazione					
Capacità di leadership					
Motivazione/Passione nei cfr del lavoro					
Manualità					
Flessibilità/disponibilità					
Capacità di orientare al cliente (in caso di ruoli con il pubblico)					

1 Necessita di sensibile miglioramento – 2 Necessita di miglioramento – 3 Adeguato – 4 Più che adeguato – 5 Eccellente

Note:

Scheda 3**COSA SO FARE**

Dovendo presentare te stesso e volendo essere sincero, quali punteggi ti daresti rispetto alle competenze sotto elencate?

COSA SO FARE	1	2	3	4	5
So esprimermi in modo corretto					
So prestare attenzione ai particolari					
Ho fantasia ed immaginazione					
Sono abile e preciso nel lavorare con le mani					
Non ho difficoltà a stendere un testo scritto					
Riesco a cogliere i punti essenziali di un lungo discorso (o testo scritto)					
Sono capace di portare contributi originali alla soluzione di un problema					
Sono in grado di riparare piccoli oggetti e costruirne dei nuovi					
Non ho difficoltà a comunicare con gli altri per trasmettere o scambiare informazioni o chiarire e sviluppare punti di vista.					
Sono capace di cogliere le somiglianze (le cose in comune) tra due o più oggetti, tra due o più fenomeni.					
Mi capita di fare delle piccole invenzioni, di creare delle cose					
Non ho difficoltà ad utilizzare attrezzature, strumenti, mezzi, come supporto alla realizzazione di lavori e cose.					
Mi faccio capire dagli altri, non solo attraverso le parole.					
So usare delle immagini, dei simboli per esprimere le mie idee.					

1 Necessita di sensibile miglioramento – 2 Necessita di miglioramento – 3 Adeguato – 4 Più che adeguato – 5 Eccellente

Note:

Scheda 4**LE MIE RISORSE.....**

Dovendo presentare te stesso e volendo essere sincero, quali punteggi ti daresti rispetto alle competenze sotto elencate?

LE MIE RISORSE	1	2	3	4	5
Sono generoso e disponibile					
Mi impegno a fondo in quello che faccio					
Sono ordinato/a					
So prendere delle decisioni					
Collaboro volentieri con gli altri					
Non spreco il mio tempo					
Non mi distraigo facilmente					
Mi ritengo maturo/a					
Sono estroverso/a e allegro/a					
Non mi propongo mete irrealizzabili					
Mi concentro su quello che faccio					
Affronto le difficoltà con determinazione					
Mi piace stare in mezzo alla gente					
Riprovo qualcosa finchè non mi riesce					
Rispetto le regole					
Penso con la mia testa					
Non ho difficoltà a stringere amicizie					
Mi piace farcela					
Sono sicuro/a di me stesso/a					
Sono autonomo					

1 Necessita di sensibile miglioramento - 2 Necessita di miglioramento - 3 Adeguato - 4 Più che adeguato - 5 Eccellente

Note:

Scheda 5**VALORI PER ME**

Prova a pensare ai valori che per te hanno più significato e dai un punteggio nella colonna "autovalutazione", indicando con il numero 1 quello più importante e a scalare fino ad arrivare al numero 10.

VALORI PER ME	AUTOVALUTAZIONE
AFFETTIVITA' Ricevere e dare amicizia ed affetto	
PROFESSIONALITA' Diventare un'autorità nel mio campo	
INDIPENDENZA Essere libero di pensare e agire come voglio	
FAMIGLIA Avere una famiglia felice	
GODIMENTO Divertirmi, essere spensierato	
POTERE Avere un controllo e una responsabilità sugli altri	
SICUREZZA Avere una posizione sicura e stabile	
AUTOREALIZZAZIONE Sviluppare al massimo le mie risorse	
SERVIZIO Contribuire alla felicità degli altri	
BENESSERE Guadagnare molto	

Note:

SCHEDA 9
PROGETTO SVILUPPO PROFESSIONALE
OBIETTIVO PROFESSIONALE DA RAGGIUNGERE:
Descrizione della figura professionale e lavorativa:
Descrizione delle attività che si è interessati a svolgere
Tipologia di azienda /e oggetto di interesse
Area territoriale individuata ed eventuale mobilità
Condizioni contrattuali
Modalità di impiego ed orari
Note: