

LE COMPETENZE CHE PARLANO DI TE.



COSA SONO LE SOFT SKILLS

Capacità di ascolto, flessibilità, problem solving, precisione.

Chiunque lavori o si prepari ad entrare nel mondo del lavoro avrà sicuramente sentito parlare delle competenze trasversali, dette anche soft skills. Non stiamo parlando delle abilità tecniche del lavoratore ma di capacità che di solito vengono relegate in fondo al curriculum o ai margini di un colloquio di lavoro.

Sono competenze molto ricercate dalle aziende perché parlano del potenziale di una persona: sono in grado di predire le performance del futuro lavoratore, la sua capacità di inserirsi in un gruppo, la propensione a risolvere i problemi, l'attitudine a portare avanti un compito con efficacia.

La prima buona notizia è che le soft skills, proprio come le abilità tecniche, si possono allenare migliorando la predisposizione al successo sul lavoro.

La seconda è che la Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia ha promosso laboratori formativi dedicati alle persone che vogliono potenziare queste competenze.

I LABORATORI

Per sviluppare e allenare le competenze trasversali, la Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia ha promosso dei laboratori che prevedono una formazione specifica nelle diverse aree.

I laboratori privilegiano metodologie partecipative per favorire l'esperienza pratica dei partecipanti promuovendo il coinvolgimento attraverso attività di role playing (giochi di ruolo) ed esercitazioni individuali e/o di gruppo.

Al termine del corso i partecipanti saranno sottoposti a una prova finale, in modo da valutare gli esiti dell'attività formativa e le eventuali criticità riscontrate.

I laboratori hanno una durata complessiva di 12 ore.

A CHI SI RIVOLGONO

Si rivolgono a studenti, universitari e tutte le persone dai 18 anni in su residenti nella regione Friuli Venezia Giulia.

LE COMPETENZE CHE PARLANO DI TE.



AREE DI COMPETENZA DA SVILUPPARE

Entriamo nel dettaglio delle competenze trasversali per capire quali siano le 4 aree che si possono potenziare grazie a una formazione specialistica e mirata come quella dei laboratori.

Riflessione su se stessi

Per fare la differenza sul lavoro, conoscere se stessi e le proprie capacità è un requisito indispensabile: identificando i propri punti forti e affrontando i punti critici si può crescere sia dal punto di vista professionale sia nelle relazioni lavorative.

Altro fattore determinante per la crescita è sviluppare l'autostima (le aspirazioni sono in linea con la valutazione che diamo di noi stessi) e l'autoefficacia (sappiamo di essere capaci di portare a termine un compito).

In qualsiasi contesto lavorativo è anche importante imparare a riconoscere e a gestire le emozioni. Infine va allenata la capacità di promuovere se stessi diventando padroni delle proprie scelte.

Relazione con gli altri

La capacità di ascolto e l'empatia sono qualità che aiutano a interagire con gli altri e a lavorare bene in gruppo.

Nel contempo è importante comunicare in maniera efficace esponendo al meglio il proprio pensiero e argomentando le proprie ragioni.

Gestire i conflitti è un'abilità fondamentale per non rischiare di pregiudicare il rapporto con i colleghi o gli altri attori coinvolti in un processo lavorativo. Nello scenario attuale diventa

sempre più rilevante anche essere flessibili, mostrando capacità di adattamento e di risposta al cambiamento.

Relazione con il contesto esterno

In qualsiasi momento della carriera o anche prima di cominciare a lavorare, saper leggere il contesto è un requisito indispensabile per capire il mercato del lavoro e il mondo della propria professione, perché aiuta a confrontare i propri obiettivi e le proprie priorità con le opportunità e i vincoli esistenti.

Questo presuppone anche la capacità di adottare un approccio creativo e innovativo per affrontare i cambiamenti.

La complessità crescente del mercato del lavoro e dei compiti da svolgere impone anche una spiccata propensione al problem solving, con la capacità di pensare fuori dagli schemi per individuare le soluzioni.

Relazione con il compito

Svolgere bene un compito significa anche rapportarsi con le richieste e i problemi connessi a una determinata attività.

Bisogna sempre porsi obiettivi adatti al contesto per sviluppare il proprio percorso professionale, un progetto che tenga conto anche dei bisogni personali. Naturalmente questo deve tradursi in un piano di azione con obiettivi misurabili nel tempo, in modo da monitorare e valutare il raggiungimento dei risultati.

COME PARTECIPARE AI LABORATORI

PER PARTECIPARE AI LABORATORI, BASTA:

- Richiedere un appuntamento al Centro di Orientamento Regionale (COR), via e-mail o per telefono.
- Svolgere un colloquio al COR per definire le competenze trasversali da implementare.
- Essere ammessi ai laboratori che meglio rispondono alle proprie esigenze.



La partecipazione ai corsi è gratuita ed è possibile ottenere anche il rimborso spese per i costi di trasporto.

SCEGLI IL COR PIÙ VICINO A TE

Centro di orientamento regionale di TRIESTE

Scala dei Cappuccini, 1 - 34131 TRIESTE
tel. 040 3772855 - fax 040 3772856
cent.r.o.ts@regione.fvg.it

Centro di orientamento regionale di UDINE

Viale Ungheria 39/B - 33100 UDINE
tel. 0432 555409 - fax 0432 555412
cent.r.o.ud@regione.fvg.it

Centro di orientamento regionale di PORDENONE

Piazza Ospedale Vecchio, 11/A - 33170 PORDENONE
tel. 0434 529033 - fax 0434 529025
cent.r.o.pn@regione.fvg.it

Centro di orientamento regionale di GORIZIA

Corso Italia, 55 - 34170 GORIZIA
tel. 0481 386420 - fax 0481 386413
cent.r.o.go@regione.fvg.it

Tutti i COR sono aperti al pubblico dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00.