INAPP
PUBLIC POLICY INNOVATION

*Webinar EPR Indire*

# QUALI COMPETENZE PER AVERE SUCCESSO NEL LAVORO?

## IMPARIAMO A CONOSCERCI

*Anna Grimaldi e Rita Porcelli*

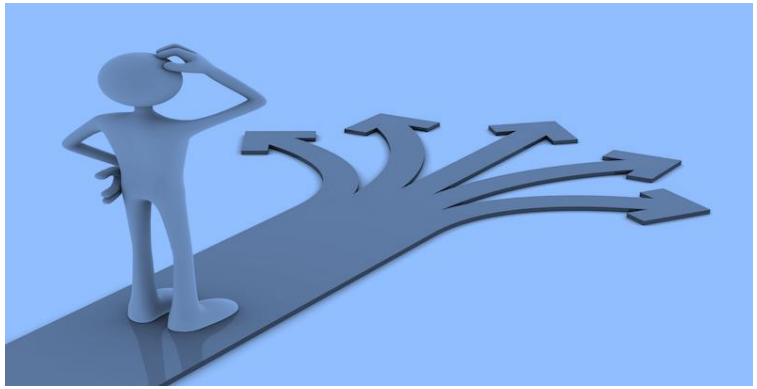
*28 maggio 2020*

# Imparo a conoscermi: perché?

consapevolezza

# Sapersi orientare: che significa?

Avere la conoscenza di sé, del contesto formativo, occupazionale, sociale, culturale ed economico di riferimento, delle strategie messe in atto per relazionarsi ed interagire con tali realtà, al fine di favorire la maturazione e lo sviluppo delle competenze necessarie per poter definire o ridefinire autonomamente obiettivi personali e professionali aderenti al contesto, elaborare o rielaborare un progetto di vita e di sostenere le scelte relative (Accordo orientamento permanente approvato in Conferenza Unificata il 20 dicembre 2012).



# Il mercato del lavoro: che cos'è?

**Che cos'è?**

è il luogo in cui **domanda** e **offerta** di lavoro si incontrano e si configura in termini di **competenze richieste** e **tipologie contrattuali,** ciò può essere per te molto importante perché ti consente di verificare come il lavoro al quale aspiri si posiziona rispetto alle richieste del tuo territorio.

**La domanda di lavoro**

è il numero di lavoratori che gli imprenditori o anche lo Stato sono disposti ad assumere

**L'offerta di lavoro**

è il numero di lavoratori che sono disposti ad offrire il proprio lavoro ad un imprenditore o allo Stato, cioè che cercano lavoro

**Quali elementi lo caratterizzano?**

- Soggetti
  - I lavoratori che offrono il loro lavoro
  - Gli imprenditori che richiedono il lavoro dei lavoratori
- Oggetto → Il lavoro
- Prezzo → La retribuzione

# Il mercato del lavoro: che caratteristiche ha?

Come si muove il mercato del lavoro?

Possiamo identificare quattro caratteristiche generali che sono proprie dello scenario economico di oggi e sono trasversali alle attività e ai settori

**Velocità**

Il mercato cambia in fretta e continuamente.
Quello che vale oggi molto probabilmente non varrà domani.

**Internazionalità**

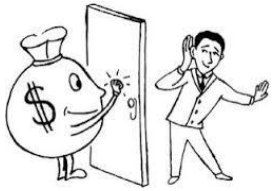
I mercati e le imprese sono sempre più globali.
Gli standard professionali richiesti non sono più locali ma internazionali.

**Brevità**

I rapporti di lavoro non comportano garanzia di durata.
Non c'è nessuna persona al mondo che può dire oggi dove sarà fra tre anni.

**Difficoltà di accesso al credito**

Nelle aziende comanda la cassa.
Se mi fai guadagnare subito, ti assumo subito.



# Il mercato del lavoro: come lo conosco?

## I SERVIZI AL MIO SERVIZIO

Il sito dell'Istituto nazionale di statistica ed in particolare le banche dati come ad esempio Istat: propone informazioni relative alle principali caratteristiche delle imprese, delle istituzioni non profit e delle istituzioni pubbliche, disaggregato a livello territoriale.

Il sito Professioni, Occupazione, Fabbisogni dell'Inapp propone informazioni e dati inerenti le professioni e le previsioni sull'evoluzione dei settori economici.

Il sito Atlante del Lavoro dell'Inapp fornisce informazioni sulle diverse tipologie di lavoro, sulle attività, sui titoli di studio e sulle competenze tecniche necessarie per entrare nel mercato del lavoro

Questi siti e molti altri e le informazioni che potrai trarne saranno per te fondamentali per avviare un efficace processo di **ricerca attiva del lavoro**

# Definire una meta chiara e definita: come?

È necessario partire da un processo di autoanalisi e porsi delle domande:

Cosa voglio fare nel futuro?
Quali sono le mie preferenze, le mie priorità, le mie motivazioni?

Quali sono le competenze e le caratteristiche personali richieste dal mercato del lavoro per ricoprire il ruolo individuato, le possiedo?

Qual è il mio settore d'interesse?
Quali attività, compiti, responsabilità o mete mi piacerebbe raggiungere?
Dove voglio arrivare e quali impegni sono disposto ad accettare per raggiungere il mio obiettivo?

Quali sono i miei punti di forza e di debolezza in riferimento a tale ruolo?

# Che cosa è una competenza?

- è un insieme di elementi/dimensioni che concorrono all'efficacia di un comportamento professionale.

- è finalizzata all'azione ed è intrecciata alla capacità di fare e alla conoscenza delle situazioni e dei contesti.

# Che cosa è una competenza tecnico-professionale?

Le competenze tecniche  sono quelle che consentono di svolgere con “perizia” un’attività specifica in un contesto lavorativo: dal realizzare un impianto elettrico per un Elettricista, al redigere un bilancio per un Capo contabile, dal progettare un corso  per un Formatore , ecc.

Tali competenze si acquisiscono, generalmente in luoghi formali. Per quanto attiene l’aspetto più culturale attraverso il percorso di formazione (università, corsi di specializzazione, ecc). Per quanto riguarda l’aspetto più operativo del saper fare attraverso lai pratica come il tirocinio, lo stage, l’apprendistato, ecc.

# Che cosa è una competenza trasversale?

Le *competenze trasversali* rappresentano quel bagaglio di conoscenze, abilità e qualità che portiamo con noi nelle varie esperienze personali e professionali e che mano mano arricchiamo grazie alle varie esperienze che facciamo.

Queste competenze, anche chiamate ***soft skills,*** comprendono le capacità di comunicare, di relazionarsi con capi e colleghi, di organizzare e gestire un gruppo di lavoro, di raggiungere gli obiettivi, di risolvere i problemi, ecc.

Si tratta di risorse preziose che fanno la differenza nel determinare *carriere di successo* nella vita così come nel lavoro.

# Le competenze che contano: quali sono?

1. Capacità di comunicare
2. Capacità di lavorare in gruppo
3. Spirito di iniziativa/creatività
4. Abilità di leadership
5. Motivazione
6. Orientamento all'obiettivo e al risultato
7. Flessibilità/adattabilità
8. Negoziazione
9. Capacità di fronteggiamento
10. Autoefficacia

# Dove si acquisiscono?

**Apprendimento non formale**: connesso ad attività programmate ma non esplicitamente progettate come formative (un convegno, una attività sportiva, ecc);

**Apprendimento informale**: connesso ad attività della vita quotidiana legate al lavoro, alla famiglia e al tempo libero (guardare un film).

# La Motivazione: quale definizione?

Per motivazione intendiamo tutto ciò che spinge l'essere umano a perseguire determinati scopi. La motivazione quindi è il perché delle azioni, il fine che spinge l'uomo ad impegnarsi per soddisfare i propri bisogni.

Una motivazione che però dovrebbe essere trasversale a qualsiasi tipo di scelta intrapresa è il bisogno di conoscere ed apprendere. Tale bisogno è presente in tutti gli uomini, ma si declina per ognuno in modo diverso a seconda dell'esperienza, del contesto di vita, delle preferenze personali, delle aspirazioni.

# Autoefficacia: quale definizione?

Il concetto di autoefficacia si riferisce alla

“convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessario a gestire adeguatamente le situazioni che incontriamo in modo da raggiungere i risultati prefissati».

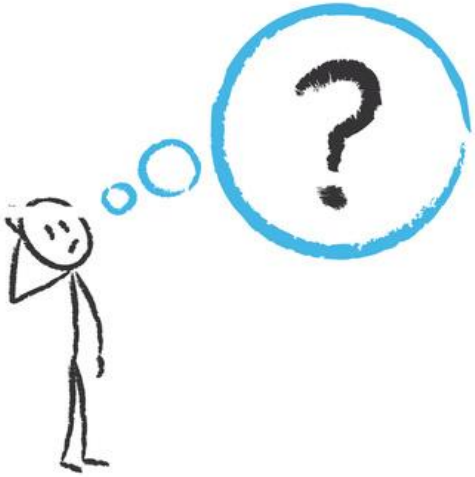
In sintesi il costrutto di autoefficacia è il giudizio che l’individuo ha sulle sue capacità’ di esercitare un controllo sugli eventi, di organizzare ed eseguire le azioni per realizzare date prestazioni.

Le convinzioni di efficacia influenzano il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano le motivazioni personali e agiscono” (Bandura 1986).

# Convinzioni di autoefficacia: quali effetti?

Le convinzioni di efficacia personale influenzano

- La motivazione
- Gli obiettivi
- I Comportamenti
- Gli sforzi profusi
- La perseveranza di fronte alle difficoltà
- Le reazioni ai fallimenti



# Persone con alta autoefficacia: quali comportamenti?

- Tendono a scegliere attività e compiti impegnativi che considerano occasioni di crescita personale
- Hanno livelli di aspirazione ambiziosi e realistici
- Si impegnano a fondo e perseguono gli obiettivi con determinazione
- Reagiscono positivamente ai fallimenti
- Di fronte alle difficoltà impreviste non si fanno sopraffare dall'ansia

# Persone con bassa autoefficacia: quali comportamenti?

- Tendono a rifuggire da compiti impegnativi
- Hanno bassi livelli di aspirazione
- Mostrano scarso impegno nelle difficoltà
- Tendono a rinunciare precocemente
- Sono vulnerabili alle frustrazioni e allo stress

# Come incrementare l'autoefficacia?

- Aver eseguito in precedenza compiti simili con successo
- Avere visto altri svolgere il compito o compiti simili con successo (apprendimento vicariante)
- Credere di poter riuscire
- Essere capaci di gestire il proprio livello di stress (ansia da prestazione)
- Implementare le capacità di autovalutazione della prestazione

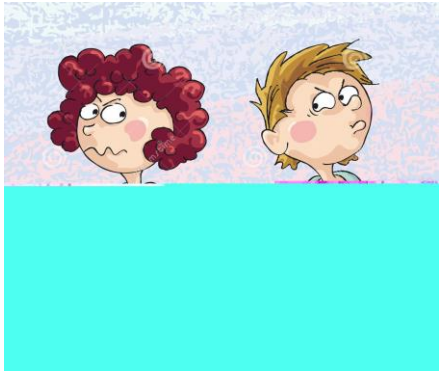
# Il coping: quale definizione?

Uno sforzo cognitivo e comportamentale in costante cambiamento per gestire specifiche richieste esterne o interne che il soggetto valuta possano mettere alla prova o eccedere le risorse della persona (Lazarus, Folkman, 1984)

Quindi l'insieme delle strategie cognitive, comportamentali e sociali, messe in atto per misurarsi con situazioni percepite soggettivamente come stressanti, ambigue e imprevedibili, mobilitando a tal fine le risorse e i mezzi a propria disposizione.

# Il coping: quali dimensioni?

- Molte sfumature delle strategie di coping sono state inventariate in letteratura (Frydenberg, 1997):



due dimensioni più citate

- coping orientato al problema → azioni che implicano affrontare la situazione
- coping orientato all'emozione → azioni di evitamento della situazione stessa.

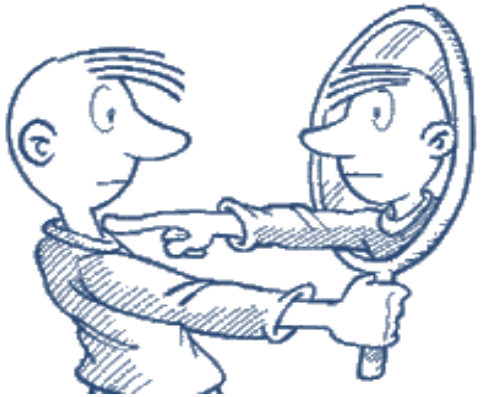
# Gli studi sul coping: quali implicazioni?

Le strategie di coping che le persone utilizzano per negoziare i cambiamenti di vita quali le transizioni lavorative possono influenzare in maniera significativa sia il benessere che accompagna le transizioni stesse, sia il potenziale d'impiego futuro

La comprensione e conoscenza di modelli di coping specifici per contesti e situazioni è dunque importante per affrontare e gestire le situazioni difficili.

# Quali le principali strategie di coping?

1. **Analisi e valutazione della situazione** – è una strategia fortemente centrata sul problema che implica impegno, ambizione e industriosità, e si fonda su di una puntuale definizione della situazione: il problema è direttamente e consapevolmente preso in carico dalla persona.



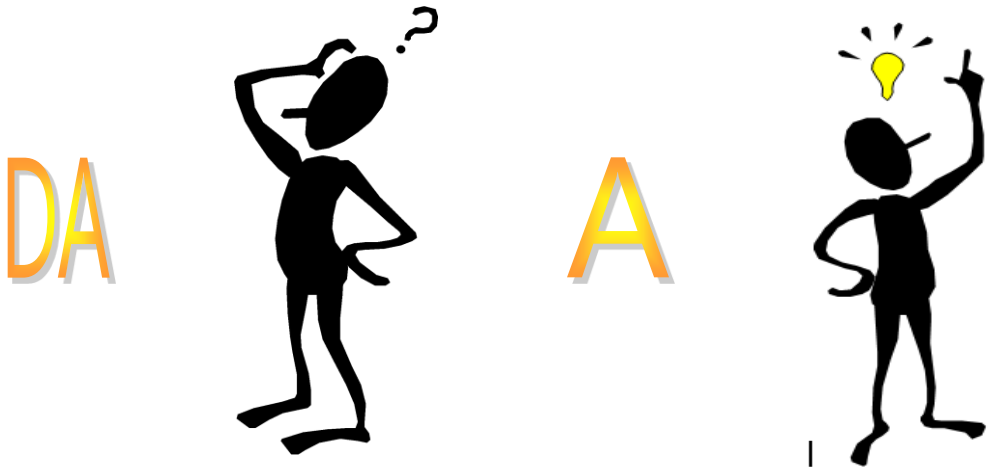
2. **Ricerca del supporto sociale** – sottende la tendenza a condividere il problema con altri, siano essi amici o persone qualificate, per cercare una soluzione al problema stesso. Il problema viene affrontato, ma attraverso l'aiuto richiesto ad altri, ai quali si può domandare sia un aiuto concreto, sia un sostegno affettivo.

# Quali le principali strategie di coping?

3. Autocolpevolizzazione/autocritica – fa riferimento alla tendenza del soggetto a non affrontare la situazione esprimendo sentimenti di inadeguatezza o incapacità. La persona sente di essere responsabile della difficoltà in cui si trova e pensa di non avere gli strumenti per fronteggiarla in maniera adeguata.

4. Evasione/evitamento – è la strategia che implica un rifiuto del problema che appare impossibile da risolvere. Fa riferimento anche alla tendenza ad evitare il problema concentrandosi su di un'attività piacevole, fisica o intellettuale: il rifiuto, in questi casi, non è esplicito ma si innesca un'azione sostitutiva e piacevole per la persona.

# .... quali competenze possiedo?




Quando pensiamo alle nostre competenze dobbiamo, partendo dalle cose/attività che facciamo, provare ad indicare alcuni elementi distintivi dei risultati che abbiamo raggiunto definendo per ciascuno di essi le conoscenze e abilità che abbiamo messo in gioco cioè

*la capacità di utilizzare un insieme strutturato di conoscenze e di abilità acquisite nei vari contesti di vita*.

# Da cosa posso partire???

Da un “semplice” elenco delle attività che svolgi nella tua vita quotidiana (fai riferimento alle esperienze vissute nell’ambito lavoro/studio, tempo libero, famiglia, volontariato, associazionismo ecc.).
Cerca di essere preciso e concreto, non tralasciare neppure le attività apparentemente più semplici.

Attività

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Una volta fatto l'elenco?

Ora prova a ragionare su quali conoscenze metti in gioco per svolgere quelle attività, su quali abilità usi per realizzare quell'attività e su come ti senti nel fare quella cosa.....
L'insieme di queste cose ti permette di descrivere una tua competenza.

| 🕮 CIÒ CHE SO | ✋ CIÒ CHE SO FARE | ☺ COME SONO |
|---|---|---|
| ---------- | ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- | ---------- |
| ---------- | ---------- | ---------- |

*Anna Grimaldi- a.grimaldi@inapp.org* *Rita Porcelli – r.porcelli@inapp.org*

INAPP
PUBLIC POLICY INNOVATION

INAPP - Istituto Nazionale per l'Analisi delle Politiche Pubbliche
Corso d'Italia, 33 - 00198 Roma - tel. +39.06.85447.1 - www.inapp.org