

Foglio di lavoro per mappare le mie Soft Skills

Con questo foglio di lavoro imparerò a conoscermi meglio. Rileverò situazioni nella vita in cui il mio set personale di soft skills è stato in precedenza presentato. Questo mi permetterà di presentarmi meglio in seguito quando farò richiesta per un posto di lavoro, tirocinio o altro programma di formazione.

Introduzione: ho abilità e punti di forza!

Domande per conoscermi meglio in generale (compilare le caselle vuote):

1) In qualcosa lavoro molto duramente. Ho sentito un senso di realizzazione nel seguente ambito:

2) Questi sono i compiti che mi piace eseguire quando faccio qualcosa con gli amici:

3) Questo è ciò che trovo particolarmente interessante in un determinato lavoro:

4) Dimentico il momento in cui svolgo queste attività:

5) Altri mi chiedono un consiglio:

6) Queste qualità sono state facilmente osservate dai miei amici, compagni di scuola o colleghi in precedenti tirocini?



Queste sono le 10 migliori Soft Skills che credo di possedere (selezionarle dal seguente elenco):

Consapevolezza di sé:

- Autoriflessione Autocontrollo Etica

Adattabilità:

- Riflessione critica Resilienza Flessibilità

Iniziativa:

- Coraggio Fiducia in se stessi Problem solving

Curiosità:

- Spirito di osservazione Capacità di mettermi in discussione
 Ricerca di informazioni

Creatività:

- Immaginazione Originalità Generazione di idee

Dare senso:

- Riconoscimento di modelli Analisi
 Riconoscimento di opportunità

Pensiero olistico:

- Pensiero strategico Pensiero logico Giudizio

Comunicazione:

- Narrativa Motivare gli altri Ascolto

Collaborazione:

- Team work Empatia Gestione dei conflitti

Più in dettaglio: aree importanti della mia vita!

Queste sono le aree rilevanti della mia vita (Seleziona le aree che fanno parte della tua vita e, se necessario, aggiugine altre che non sono elencate di seguito):

Scuola/Istruzione Formazione Lavoro Volontariato Tirocinio

Famiglia/Parenti Amici

Finanza Salute

Hobbies/Attività del tempo libero:

Musica Sport _____

Altro: _____



Ci siamo quasi: ecco come si sono presentate le Soft Skills nelle mie aree di vita!



Dai un'occhiata più da vicino alle tue singole aree di vita, descrivi esempi delle tue Soft Skills in quest'area specifica.

Per esempio deseleziona tra le 9 Soft Skills per area di vita e spiega come le tue Soft Skills sono diventate visibili in una determinata situazione o attività.

(Consapevolezza di sé, Adattabilità, Iniziativa, Curiosità, Creatività, Dare senso, Pensiero olistico, Comunicazione, Collaborazione)

Soft Skill	Cosa ho fatto e dove (situazione, attività)?	Come sono diventate visibili le mie Soft Skills in questa situazione o attività?
<i>Esempio: Pensiero olistico</i>	<i>Volontariato nei vigili del fuoco locali</i>	<i>I vigili del fuoco richiedono molte conoscenze che devo combinare in ogni nuovo caso a seconda della situazione</i>



In conclusione: i miei obiettivi personali



“Inizia ad avere in mente la fine” (Stephen Covey) - pensare ai miei obiettivi mi motiverà e mi aiuterà a trovare il modo giusto di presentarmi:
(descrivi brevemente i tuoi obiettivi per la tua vita professionale)

1) Questi sono i miei obiettivi a breve termine (1-2 anni):

2) Questi sono i miei obiettivi a lungo termine (5 anni):

3) Questo è il mio prossimo obiettivo professionale:

4) Questo è ciò che farò esattamente per avvicinarmi al mio obiettivo professionale:

5) Queste Soft Skills saranno utili per raggiungere questo obiettivo:



Se non diversamente specificato, questo documento può essere utilizzato gratuitamente ai sensi della Creative Commons Attribution-ShareAlike: distribuire opere derivate solo con una licenza identica ("non più restrittiva") alla licenza che regola l'opera originale (CC BY-SA 4.0). Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. I loghi sono esclusi dalle licenze gratuite.

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione [comunicazione] e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute. Progetto numero: 2019-1-DE02-KA202-006119

