



---

# BILANCIO DI COMPETENZE

## INDICE:

Il bilancio di competenze  
Formazione scolastica  
Esperienze professionali  
Esperienze di vita  
Il mio livello di autostima  
Questionario di autovalutazione  
Questionario di autovalutazione sulle modalità di fronteggiamento  
Che cosa cerco nel lavoro?  
La competenza professionale

*"Conosci te stesso".*

Socrate

*"Se non sai dove andare non posso dirti come arrivare".*

Proverbio

## Il bilancio di competenze

La presente è una **griglia sul Bilancio di competenze** che ho voluto mettere a disposizione dei colleghi.

Il bilancio di competenze è un percorso di orientamento che serve a realizzare scelte e/o cambiamenti rispetto alla propria vita professionale.

Serve a:

- Valorizzare le esperienze personali e professionali;
- Valorizzare ciò che si conosce e si sa fare;
- Comprendere dove si possono trasferire le proprie competenze e abilità;
- Utilizzare meglio le proprie potenzialità.

Ti propongo di avviare una tua ipotesi di progetto indicando tutte le idee o i desideri relativi al tuo sviluppo professionale o a nuove attività che desidereresti intraprendere.

Non esitare ad indicare in modo molto libero ciò che ti piacerebbe fare in termini di attività o di settore professionale, anche se ti riesce difficile individuare uno specifico ruolo lavorativo.

### **Formazione scolastica**

Esempi di domande da porsi per compilare la griglia sottostante:

- Da chi o da che cosa è stata determinata la scelta del mio percorso scolastico?
- Quali erano le mie materie preferite?
- Prediligevo le materie letterarie o quelle scientifiche?
- Come riuscivo ad organizzare il mio studio?
- Preferivo studiare da solo/a o con qualcuno?
- Che cosa pensavano di me i miei docenti e i miei compagni?
- Posso affermare di possedere doti quali la serietà, la continuità, la tenacia oppure devo riconoscere di essere dispersivo/a, incostante?
- Quali sono gli interessi maturati durante gli studi e perché?
- Quali sono le conoscenze acquisite durante gli studi?

<b>Studi compiuti</b>	<b>Competenze e Abilità maturate</b>	<b>Punti forti</b>	<b>Punti deboli</b>	<b>Atteggiamento</b>

### **Esperienze professionali**

Esempi di domande da porsi per compilare la griglia:

- a. Per quale motivo ho scelto di fare proprio quel lavoro e non un altro?
- b. Ripensando alla mia tipica giornata di lavoro quale attività dovevo concretamente svolgere?
- c. Nel mio lavoro quali sono stati i successi e gli insuccessi?
- d. Quali qualità mi sono state attribuite e quali critiche mi sono state rivolte?
- e. Mi si addicono maggiormente mansioni di responsabilità oppure esecutive?
- f. Che posizione ho assunto rispetto all'autorità?
- g. Quali capacità ho nell'adattarmi al contesto lavorativo?

<b>Esperienze</b>	<b>Competenze richieste</b>	<b>Punti forti</b>	<b>Punti deboli</b>	<b>Atteggiamento</b>

## Esperienze di vita

Esempi di domande da porsi per compilare la scheda sottostante:

- a. Quali sono state e/o quali sono le mie attività extra professionali?
- b. Che vantaggi ne ho tratto e/o ne traggio?
- c. Quali sono le competenze che ho sviluppato facendo queste attività?
- d. Quale è il successo ottenuto in ciascuna di esse?
- e. Come sono considerato dagli altri in ciascuna attività?
- f. Quali persone ho conosciuto che si sono rivelate importanti per me?

## Il mio livello di autostima

Prova a ripensare ad una situazione di successo, ad una situazione di insuccesso e ad un'altra di parziale successo ed insuccesso e prova ad analizzarle secondo i criteri della tabella sottostante.

### Situazioni di successo

Situazioni di successo	Risultati dipendevano essenzialmente da me	Risultati dipendevano parzialmente da cause esterne	Risultati dipendevano essenzialmente da cause esterne

### Situazioni di insuccesso

Situazioni di insuccesso	Risultati dipendevano essenzialmente da me	Risultati dipendevano parzialmente da cause esterne	Risultati dipendevano essenzialmente da cause esterne

### Situazioni di parziale successo e/o insuccesso

Situazioni di parziale successo e/o insuccesso	Risultati dipendevano essenzialmente da me	Risultati dipendevano parzialmente da cause esterne	Risultati dipendevano essenzialmente da cause esterne

**Questionario di autovalutazione**

Ti chiedo di esprimere con una crocetta il tuo grado di accordo o disaccordo alle seguenti affermazioni

	<b>Vero</b>	<b>Né vero né falso</b>	<b>Falso</b>
Ciò che accade alle persone dipende dalla loro determinazione e dalla loro volontà	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considerando l'attuale situazione trovare un lavoro soddisfacente dipende più dal caso che dall'impegno personale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se ci fossero maggiori interventi legislativi di sostegno le persone avrebbero meno difficoltà a trovare lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ciò che accade alle persone dipende dalla loro fortuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per avere successo occorre valorizzare le proprie competenze e la propria esperienza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nel mondo del lavoro la flessibilità e la capacità di adattamento sono caratteristiche importanti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Progettare la propria carriera professionale è una attività essenziale per collocarsi nel mondo del lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ottenere un lavoro soddisfacente dipende dalle conoscenze e dagli aiuti che le persone hanno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per trovare un buon lavoro bisognerebbe avere la fortuna di essere nel posto giusto al momento giusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovare un lavoro soddisfacente dipende dall'impegno che le persone mettono nell'attività di ricerca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Questionario di autovalutazione sulle modalità di fronteggiamento**

Le seguenti affermazioni descrivono come le persone si comportano o si sentono rispetto ad alcune situazioni critiche.

Ti chiedo di leggere attentamente ogni affermazione e di segnare con una X la valutazione che ritieni più precisa nel descrivere te stesso/a usando la scala riportata di seguito:

<b>Affermazioni</b>	<b>Mai</b>	<b>Qualche volta</b>	<b>Sempre</b>
Quando ho un problema chiedo aiuto agli altri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raccolgo tutte le informazioni possibili prima di prendere una decisione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quando ho un problema cerco di prendere in considerazione tutti i diversi modi di affrontarlo			
Provo ad analizzare attentamente ogni problema che incontro			
Prima di fare qualcosa di importante ascolto il parere degli altri			
Prima di prendere una decisione provo ad immaginare i lati positivi e negativi			
Se sono preoccupato/a cerco qualcuno con cui confrontarmi			
Quando ho un problema cerco di immaginare i passaggi necessari per superarlo			
Se ho dei dubbi su qualche cosa chiedo il parere ad altre persone			
Quando ho molte decisioni da prendere decido, prima di fare qualsiasi cosa, quale è la più importante			
Evito di stare solo/a quando ho dei problemi			
Quando sono contrariato/a faccio in modo che gli altri sappiano come mi sento			

### Che cosa cerco nel lavoro?

Ti invito a leggere con attenzione ogni affermazione e di segnare con una X la valutazione che ritieni più precisa nel descrivere le tue aspettative o i tuoi vincoli rispetto al lavoro, usando la scala riportata di seguito.

Valori	Importante	Poco importante	Molto importante
Ambiente fisico: uffici ben arredati, stanza personale, assenza di fattori di nocività, di fatica fisica o altro			
Ambiente umano: colleghi simpatici, giovani, clima collaborativi, altro			
Disponibilità di tempo libero			
Flessibilità dell'orario di lavoro			
Sicurezza del posto di lavoro (non precarietà) cioè non rischio di licenziamento			

Creatività: possibilità di inventare, progettare, elaborare			
Non ripetitività: possibilità di fare cose diverse fra loro, non di routine			
Indipendenza: autonomia decisionale, possibilità di autogestirsi, non subordinazione			
Leadership: potere direttivo, possibilità di pianificare un'organizzazione			
Livello di professionalità che richieda e valorizzi le conoscenze, abilità, attitudini			
Prestigio sociale: alta considerazione che la società ha di tale lavoro			
Utilità sociale: lavoro come servizio particolarmente utile alla società			
Altro			

### La competenza professionale

È un insieme di elementi/dimensioni che concorrono all'efficacia di un comportamento professionale ed è finalizzata all'azione e si intreccia con la conoscenza delle situazioni e dei contesti.

Si divide in:

- **Competenze di base:** conoscenze, abilità, risorse personali non specifiche di un contenuto lavorativo, ma rilevanti per la formazione e la preparazione professionale della persona
- **Competenze tecnico/professionali:** conoscenze, abilità, risorse personali specifiche di una mansione lavorativa, che possono essere un contenuto teorico-tecnico o pratico-applicativo
- **Competenze trasversali:** conoscenze, abilità, risorse personali utili ai fini di un comportamento lavorativo e organizzativo efficace

Pensa alle diverse figure professionali e prova a creare un incrocio tra quelle che sono le tue competenze di base, tecnico professionali, le tue competenze trasversali, i tuoi atteggiamenti in cui le tue priorità professionali potrebbero ben collocarsi.

Tenendo conto dei tre valori ai quali hai attribuito l'importanza maggiore, ceca ora di riassumere ciò che ti attendi e/o desidereresti dalla tua esperienza di lavoro.

Indica quali sono i tuoi vincoli (ciò che non puoi) e i tuoi rifiuti (ciò che non vuoi) rispetto ad una esperienza di lavoro.



<b>Competenze di base</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Competenze tecnico-professionali</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Competenze trasversali</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>I miei vincoli</b> (ciò che non posso fare)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>I miei rifiuti</b> (ciò che non voglio o non vorrei fare)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

