

PROVARCI SEMPRE, ARRENDERSI MAI!

Come allenare la resilienza durante la ricerca di lavoro

Michela Cremona
HR Consultant



La ricerca di lavoro è frutto di un percorso che inizia con una scelta: chi voglio diventare? Come ogni scelta ci saranno diverse possibilità e domande a cui dovrai rispondere: in che modo posso realizzare il mio sogno? In quanto tempo? Con quali strumenti? Per poter intraprendere il percorso verso la realizzazione del tuo obiettivo professionale sarà necessario avere una forte vision ed essere consapevole dei propri punti di forza ed aree di miglioramento. E' una strada piena di ostacoli, a volte ti sembrerà di non farcela e di non essere abbastanza resiliente ma non ti scoraggiare, ti suggerisco cinque buoni alleati che non ti faranno sentire solo/a!

DIGITAL TOOLS

La ricerca di lavoro risulterà più facile se sfrutterai al meglio le potenzialità dei digital tools! Innanzitutto ti consiglio LinkedIn, sia per cercare offerte di lavoro ma soprattutto per creare "collegamenti fruttuosi", da cui ricevere supporto nella ricerca e consigli preziosi dagli influencer del settore professionale di riferimento. Su LinkedIn potrai trovare anche interessanti gruppi di discussione e blog.

Tra gli altri strumenti digitali, navigando su internet si possono trovare dei forum grazie ai quali conoscere persone professionalmente stimolanti. E perchè non avvalersi, una volta trovati i contatti "giusti", di Skype e Zoom per approfondire la conoscenza? Creare una rete di relazioni a supporto durante la ricerca ti farà sentire meno solo ma più forte grazie alla condivisione di idee, spunti, riflessioni...

AZIONI PER STEP

Hai mai sentito dire che la fretta è una cattiva consigliera? Beh, è vero!

Molte delle decisioni più importanti richiedono tempo per elaborarle e metterle in pratica. Questo vale anche per la ricerca di lavoro. Il tempo è prezioso per capire te stesso, cosa desideri realmente e cosa puoi offrire al mercato/mondo esterno. Una volta che hai compreso quale è la tua vision e dove vuoi arrivare, devi iniziare a progettare gli step principali del tuo percorso verso la sua realizzazione. Step by step! D'altronde Roma non è stata costruita in un giorno! Avere un programma ben definito ti aiuterà a tenere duro e a comprendere che ogni traguardo necessita di tempo ma anche di sacrifici per poterlo raggiungere. Pensa, progetta, agisci!

PENSIERO POSITIVO

Be happy and think positive! Il pensiero ha potere sulle azioni per questo è importante adottare una visione ed un atteggiamento positivo. Questo mood risulta essere vincente anche durante i colloqui di lavoro!

La capacità di visione positiva la puoi allenare. In che modo?

- **AGENDO SULLE ABITUDINI:** iniziare a guardare il bicchiere mezzo pieno e non mezzo vuoto è una buona abitudine da apprendere.
- **CREANDO UN AMBIENTE CIRCOSTANTE POSITIVO:** contribuisci a creare un ambiente sano, positivo e propositivo.
- **AGENDO STEP BY STEP:** pensa e agisci senza fretta!
- **CONCENTRANDOTI:** quando l'ansia e la negatività ti opprimono, fermati, respira e concentrati.

Avere un atteggiamento positivo risulterà essere un'arma vincente, ce la puoi fare a realizzare il tuo sogno!

FORMAZIONE

Il rapporto tra formazione e resilienza è interessante se lo consideriamo da due punti di vista, vediamo quali.

- **ASPETTO RELAZIONE DELLA FORMAZIONE:** durante la ricerca di lavoro è importante non rimanere fermi ma impiegare il tempo libero in attività utili, cosa c'è di meglio che formarsi ed approfondire conoscenze del proprio settore professionale? Seguire un buon corso di formazione, per esempio, ti aiuterà non solo ad acquisire nuove conoscenze ma anche ad instaurare relazioni positive con chi ha le tue stesse passioni. La relazionalità che si instaura durante un percorso formativo ti aiuterà a rinforzare la motivazione e la passione per la materia
- **ACQUISIZIONE DI NUOVE CONOSCENZE/COMPETENZE:** Essere padroni del mestiere ti farà sentire più sicuro e questo particolare aspetto è particolarmente evidente durante un colloquio di lavoro. Sapere di conoscere rinforzerà anche la tua resilienza, se sai puoi!

CAREER COACHING

La ricerca di lavoro non necessariamente va condotta in maniera solitaria.

Noi professionisti delle risorse umane ti aiuteremo nell'acquisizione di conoscenze e strumenti utili per affrontare al meglio questo percorso. Tramite incontri di career coaching, per esempio, acquisirai le conoscenze utili al fine di realizzare un buon cv, comprendere i tuoi punti di forza e le tue aree di miglioramento, scrivere una buona lettera di presentazione, capire come affrontare al meglio un colloquio di lavoro. Questo è solo un esempio di ciò che P & P ti può offrire per aiutarti ad allenare la tua resilienza. La conoscenza è la vera forza!

Let's do it
together!

