



---

#GOPRACTICE

# HOW TO DRAW YOUR CAREER

---

OTTOBRE 2020

**PREPARED BY**  
SEFORA ROSA

# DA DOVE PARTIRE

Per riuscire a disegnare il tuo futuro professionale?

Nel costruire la strada per il successo professionale, ognuno di noi dovrebbe innanzitutto pianificare il percorso a partire da una corretta scelta formativa (con eventuale supporto e accompagnamento di un career coach).

Riconoscere i propri punti di forza, attitudini e tratti caratteriali è fondamentale. Così da evitare di ridurre la scelta professionale a ciò che amici, parenti e conoscenti pensano sia "più giusto per te".

Anche i manager che gestiscono persone hanno la responsabilità di svilupparne crescita e sviluppo,

individuando ed assegnando progetti e attività in linea con attitudini e competenze del singolo collaboratore. Questo è importante per allineare processi di business e talento delle persone al fine di perseguire il massimo della produttività, benessere ed engagement.

Molto spesso le persone lasciano un'azienda quando le loro aspirazioni professionali di carriera non rispondono alle proprie aspettative e bisogni.

E quando accade o ce ne iniziamo ad accorgere potrebbe essere "troppo tardi".

**Iniziamo a ragionare in termini di "cultura per lo sviluppo e la cura della persona". Quando questi valori saranno davvero consolidati, le soluzioni, gestionali, pratiche e comportamentali verranno da sé. Per il momento prova a lasciarti ispirare dalle seguenti suggestioni, che possono ispirare tue riflessioni e consapevolezza nuove.**

# LA GIUSTA PROSPETTIVA

Spesso ci carichiamo di pensieri, credenze, affermazioni, significati che non sono i nostri. Che nascono dai commenti di chi ci è vicino o da quello che sappiamo essere "socialmente accettato". Ed ecco che trasformiamo a nostro svantaggio situazioni ed esperienze che invece - se viste da un altro punto di vista - possono accrescere il nostro valore.

Individua 3 affermazioni/situazioni che caratterizzano/hanno caratterizzato la tua esperienza di studio e/o lavoro.

Prenditi il tempo necessario per riflettere su significato ed emozioni che ti hanno lasciato. Porta la tua attenzione sugli aspetti positivi ciascuna di esse ha o potrebbe avere.

Questo esercizio ti aiuterà a riflettere sul tuo percorso di crescita in modo più oggettivo, neutrale e completo. Ti renderà, inoltre, pronto/a ad un confronto sereno con interlocutori vari (ad esempio recruiter).

## Esempi di affermazioni/situazioni

- Per la scelta del percorso di studi/lavoro mi sono affidato/a ai suggerimenti di famiglia/amici
- Ho cambiato molti lavori
- Voglio cambiare lavoro nel prossimo futuro
- Credo che avere più consapevolezza di me sarà utile per il mio sviluppo di carriera
- Voglio sperimentarmi in diversi contesti professionali, ma non so da dove partire e cosa scegliere



# SOGNI DA BAMBINO/A

Ricordate quando ognuno di noi da piccolo sognava di diventare ... astronauta o medico, pompiere, mamma, pilota d'aereo, benzinaio, ballerina.

Io volevo diventare - in ordine - pediatra, poi cardiologa e poi psicologa. Devo dire che ho rispettato il patto con il mio desiderio. E tu?

Molto più di quanto si voglia credere, i nostri talenti sono già in noi e ci danno segnali in ogni momento.

Basta saperli riconoscere e ascoltare.

Hai mai provato a ricordare chi volevi diventare a 5 - 10 - 15 anni?

Cosa volevi fare da grande?

Oggi chi sei? Di cosa ti occupi? Quanto è distante la tua odierna realtà dal sogno di "te bambino/a"?

Può sembrare uno "strano gioco", ma fidati che svela tanti "perchè", "come mai" e "cosa posso fare ora".

*"Sono sempre I sogni a dare forma al mondo  
Sono sempre I sogni a fare la realtà  
Sono sempre I sogni a dare forma al mondo  
Esogna chi ti dice che non è così  
Esogna chi non crede che sia tutto qui"  
(L. Ligabue)*



## COME MI VEDETE?

"Feedback o no feedback...questo è il problema"

Siamo alla ricerca di strumenti, di ricette, bacchette magiche che ci aiutino a capire chi siamo, chi dovremmo essere. Inoltre, viviamo nella costante ricerca dell'approvazione degli altri, nella paura del giudizio degli altri. Gli stessi altri che invece possono essere tanto preziosi per noi

Questa suggestione vuole rinforzare e focalizzare la tua attenzione sull'osservazione e valorizzazione dei tuoi punti di forza.

- Quelli che tu vedi di te stesso/a
- Quelli che gli altri vedono in te

Necessario è saper affrontare e superare le nostre barriere interne e l'incertezza del giudizio altrui.

Cosa ti riconosci? Cosa ti riconoscono gli altri? Quanto accordo c'è, ci sono elementi comuni? Ecco lì sei invincibile!

Sul resto lavoriamoci!

*"Ognuno ha il diritto di vivere come può  
(La verità ti fa male, lo so)  
Per questo una cosa mi piace e quell'altra no  
(La verità ti fa male, lo so)"  
(Caterina Caselli)*



# TRA UN ANNO

In materia di sviluppo personale e di carriera è importante definire obiettivi e azioni specifiche per raggiungerli.

Che tu sia agli inizi della carriera o nel pieno del suo sviluppo poco cambia.

Lo step è necessario

Immagina che oggi sia "oggi di un anno dopo".

Quali obiettivi hai raggiunto?

Che significato hai dato a questi obiettivi?

Sei riuscito/a ad arrivare dove volevi?

Questo esercizio di visualizzazione positiva ti permetterà di preparare corpo e mente alla realizzazione del tuo disegno.

Ottimo allenamento anche per alimentare e incoraggiare motivazione e tenacia determinanti per lo sviluppo professionale (e non solo).

*"Dove sarò tra un anno?  
Mi chiedo sempre dove sarò tra un anno  
Cosa farò tra un anno?  
Mi chiedo sempre che cosa farò tra un anno"  
(Samuel)*





---

#GOPRACTICE

**CONTATTACI PER  
UNA CONSULENZA**

[WWW.PLACEHUB.IT](http://WWW.PLACEHUB.IT)

---

**PREPARED BY**  
SEFORA ROSA