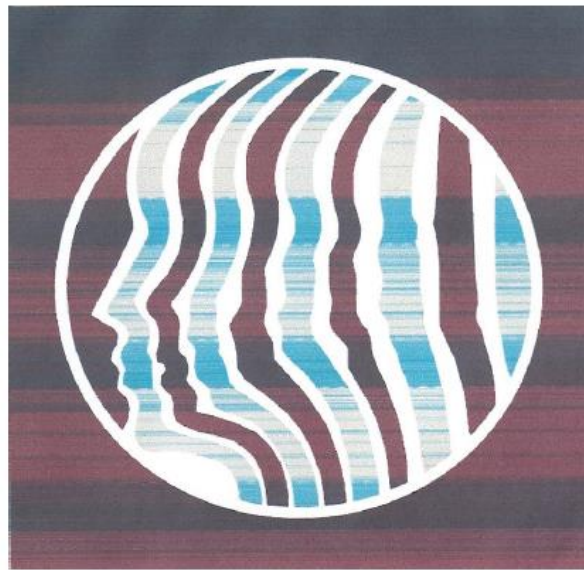


I ricercatori del Laboratorio LaRIOS, su permesso degli autori M.L. Savickas e P.J. Hartung, hanno tradotto e adattato al contesto italiano 'My career story' (2012) un quaderno di lavoro autobiografico per una vita e un lavoro di successo.

Per maggiori informazioni scrivere al Laboratorio LaRIOS al seguente indirizzo e-mail: [larios@unipd.it](mailto:larios@unipd.it)

## **La Mia Storia Professionale**

**Un quaderno di lavoro autobiografico per una vita e un lavoro di successo**



**Mark L. Savickas,  
&  
Paul J. Hartung (2012)**

**Traduzione e adattamento italiano a cura del Laboratorio Larios  
Università degli Studi di Padova  
Salvatore Soresi & Laura Nota  
Teresa M. Sgaramella, Lea Ferrari, Sara Santilli e Maria Cristina Ginevra**

Copyright © 2013 per l'Italia, Laboratorio Larios, Università degli Studi di Padova

## FINALITA'

La gente spesso sente il bisogno di un aiuto per pianificare e per decidere quali percorsi professionali intraprendere e come costruire la propria vita professionale. Alcuni sono interessati a individuare degli obiettivi professionali, a pensare alle attività lavorative su cui puntare la loro attenzione e alle modalità per inserirsi in alcuni contesti, altri desiderano riflettere su come pianificare il proprio futuro e sentono la necessità di un sostegno per mantenere la fiducia nei confronti delle proprie possibilità e per risolvere i problemi che potrebbero incontrare nel loro percorso. Come per la maggior parte delle persone, è possibile che anche Lei senta il bisogno di un aiuto perché sta affrontando un cambiamento nella Sua vita, per esempio il passaggio dalla scuola secondaria all'università, dalla scuola al lavoro, o sta cambiando lavoro. E il cambiamento comporta fare delle scelte.

A volte rispondere a dei questionari può essere utile in quanto aiuta a focalizzare l'attenzione su ciò che interessa. E' possibile che Lei sia già capitato di rispondere a interviste simili a quella che Lei proponiamo. Potrebbe anche esserle capitato di rispondere a questionari come quelli che prendono in considerazione gli interessi professionali, le abilità, e la personalità. Generalmente questi strumenti aiutano ad individuare quali attività formative o professionali potrebbero essere più adatte a Lei; essi però, di solito, permettono di considerare solo una parte della sua storia di vita.

Pensare a più aspetti della propria storia di vita è vantaggioso per conoscere Sé stessi in modo più completo e per riflettere su come il lavoro possa aiutarci a diventare la persona che si vuole essere. Conoscere e raccontare la Sua storia personale, la Sua autobiografia, aggiunge significato ai Suoi progetti professionali e alle Sue scelte. Avrà modo di pensare in modo più approfondito alla sua vita professionale e tutto questo può caratterizzare i suoi processi di scelta. Potrà infatti fare riferimento a quanto emerge, utilizzare i nuovi significati da dare ad alcune situazioni di vita, per dare un senso di maggior chiarezza ai suoi Obiettivi. Il quaderno di lavoro "La mia Storia Professionale" (MSP) La aiuterà a raccontare, ad ascoltarsi e a individuare nuovi ruoli di protagonista della Sua storia di vita personale.

Pensi a questo strumento come ad uno specchio che tiene in mano per guardare Sé stessa/a. Mentre si guarda attentamente nello specchio, le chiediamo di riflettere sulle sue esperienze educative, formative e professionali in modo che si arricchiscano di significati e che si caratterizzino come momenti rilevanti per Lei e anche per gli altri.

Il quaderno di lavoro **MSP**, in sintonia con i principi del counseling centrato sulla vita professionale, cerca di aiutare a riflettere sui cambiamenti e sulle transizioni, a fare delle scelte, a pensare alle direzioni che può prendere la Sua Vita professionale. Lo utilizzi per raccontare, per ascoltare la storia della Sua vita professionale e per tradurla in azioni. Contiene una serie di domande che Lei vengono proposte in modo che possa parlare di Se stessa o di Se stesso. Successivamente verrà invitata/o a mettere in relazione la Sua storia con un problema professionale che sta vivendo ora, in modo che possa riflettere sul da farsi considerando diverse opzioni formative o professionali e fare delle scelte nel rispetto del Suo progetto professionale. Considerando le risposte che fornirà, sarà molto probabilmente più in grado di raccontare e interpretare la Sua storia professionale alla luce di *chi* è lei, di *dove* vorrebbe collocarsi nel mondo e di *come* vorrebbe mettere in relazione se stessa/se stesso con ciò che le piace.



## UTILIZZO

Il quaderno di lavoro MSP può essere utilizzato dalle singole persone, in gruppo e da educatori e consulenti per favorire la riflessione su se stessi e aumentare il significato che il lavoro assume nella propria vita.

- ✓ **Singoli:** Lo strumento può essere utilizzato in modo individuale per raccontare, ascoltare e ri-raccontare con maggiore chiarezza la propria storia personale e professionale. Questo può aiutarLa a comprendere meglio come il lavoro può essere utilizzato per essere la persona che ha deciso/desidera diventare.
- ✓ **Gruppi:** Lo strumento può essere utilizzato in situazioni di gruppo per raccontare, ascoltare e ri-raccontare con maggiore chiarezza ai membri del gruppo la propria storia professionale. I partecipanti all'attività di gruppo hanno così un pubblico che ascolta e aiuta a interpretare le loro storie. A loro volta, ogni membro del gruppo ha l'occasione per ascoltare e riflettere sulle storie proposte dagli altri.
- ✓ **Educatori:** Lo strumento può essere utilizzato nel corso di attività di orientamento/career education per studenti della scuola secondaria o universitari con l'intento di potenziare la capacità di raccontare, ascoltare, e ri-raccontare con maggiore chiarezza e comprensione le storie professionali ancora in costruzione e per attuare tali storie nella scuola e nel lavoro.

## INDICAZIONI GENERALI

**Il quaderno di lavoro MSP include tre parti:**

Nella **Parte Prima**, "**Racconto la mia storia**", risponderà ad alcuni quesiti su se stessa/o. Ognuna delle risposte racconterà un tassello della Sua storia professionale.

Nella **Parte Seconda**, "**Ascolto la mia storia**", utilizzerà le Sue risposte relative alla parte prima per raccontare la Sua storia con maggior chiarezza e comprensione. Facendo questo, comprenderà meglio sé stessa/o, i Suoi interessi e le Sue passioni. La storia che racconterà nella Prima parte e il ritratto che costruirà nella Seconda Parte, La aiuteranno a realizzare *chi* ritiene essere pensando a Se stessa/a come il personaggio della Sua storia professionale, *dove* nel mondo del lavoro Le piacerebbe essere la persona che è, e *come* pensa di poter collegare/mettere in relazione se stessa/o con i possibili ambienti di lavoro.

Nella **Parte Terza**, "**Interpreto la mia storia**", sarà chiamata/o a sviluppare un piano realistico per realizzare la Sua storia.