



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO**

Servizio orientamento
e programmi
internazionali

PROGETTO PROFESSIONALE Griglie di rilevazione

**3A LE CAPACITA' E QUALITA' PERSONALI
3B I VALORI LAVORATIVI
3C IL CONTESTO DI LAVORO**

Nominativo

Data



3A - LE CAPACITÀ E QUALITÀ PERSONALI -

Nella lista seguente sottolinea tutte le capacità che ti riconosci e tra queste indica con una crocetta quelle che ti piacerebbe valorizzare in modo particolare (max 10). Dopo aver completato l'elenco vai alla pagina seguente.

COMUNICAZIONE

Scambiare, trasferire e presentare idee e concetti

SCRIVERE
SINTETIZZARE
COMUNICARE VERBALMENTE
ASCOLTARE
FACILITARE UNA DISCUSSIONE
CONSULTARE
INSEGNARE
FORMARE
VENDERE
PROMUOVERE
PUBBLICARE
UTILIZZARE LE LINGUE
INTERVISTARE
PORRE DOMANDE
NEGOZIARE
PARLARE IN PUBBLICO
LAVORARE IN GRUPPO
SAPER CONVERSARE
INTRATTENERE

ORGANIZZAZIONE E GESTIONE

Dirigere e guidare un gruppo per realizzare attività e conseguire obiettivi

RISOLVERE PROBLEMI
GESTIRE IL TEMPO
PRENDERE DECISIONI
GUIDARE
SUPERVISIONARE
RISOLVERE CONFLITTI
INIZIARE PROGETTI
MEDIARE
ORGANIZZARE
METTERE IN PRATICA
DELEGARE
ASSUMERE RESPONSABILITÀ
APPLICARE POLITICHE
FISSARE PRIORITÀ
GESTIRE UN GRUPPO
DEFINIRE STRATEGIE
DARE INDICAZIONI
RECLUTARE
MOTIVARE
RISPETTARE LE SCADENZE
GESTIRE RELAZIONI

ANALISI E RICERCA

Esplorare e approfondire le conoscenze

ANALIZZARE IDEE
ANALIZZARE DATI
RICERCARE
INVESTIGARE
LEGGERE INFORMAZIONI
SCHEMATIZZARE
STUDIARE
RACCOGLIRE DATI
VALUTARE
ANALIZZARE CRITICAMENTE
SINTETIZZARE LE INFORMAZIONI
OSSERVARE
FORMULARE IPOTESI
SVILUPPARE TEORIE
CALCOLARE
CONFRONTARE
SPERIMENTARE
TESTARE

GESTIRE INFORMAZIONI

Organizzare e raccogliere dati e idee

ABILITÀ MATEMATICHE
ORGANIZZARE INFORMAZIONI
GESTIRE INFORMAZIONI
REGISTRARE
CURARE I DETTAGLI
ABILITÀ LOGICA
SVILUPPARE SISTEMI
ORGANIZZARE DOCUMENTI
MONITORARE

PROGETTARE E PIANIFICARE

Sviluppare e creare idee e progetti

ANTICIPARE I PROBLEMI
PIANIFICARE
DISEGNARE
PROGETTARE
DEFINIRE LAYOUT
IDEARE PROGRAMMI
ANTICIPARE LE CONSEGUENZE
SVILUPPARE NUOVE IDEE
PENSARE CREATIVAMENTE
IMPROVVISARE
COMPORRE
ADATTARE
CREARE IMMAGINI
COSTRUIRE



Tra le capacità indicate nella lista, scrivi nelle righe sottostanti quelle che ritieni ti caratterizzino di più (max 5), associando a ciascuna un breve esempio di come l'hai utilizzata o dimostrata nello studio, nel lavoro, nel tempo libero, ...

Le mie capacità Situazioni esemplificative	Situazioni esemplificative
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



LE QUALITÀ PERSONALI

Indica tra le qualità elencate quelle che senti di possedere e aggiugine altre se ritieni che non siano presenti.

ATTEGGIAMENTI		STILE PERSONALE		STILE INTERPERSONALE		COMPORTAMENTI NEL LAVORO	
PRATICO	<input type="checkbox"/>	ASSERTIVO	<input type="checkbox"/>	AMICHEVOLE	<input type="checkbox"/>	METICOLOSO	<input type="checkbox"/>
ORIENTATO ALL'AZIONE	<input type="checkbox"/>	ENERGICO	<input type="checkbox"/>	COLLABORATIVO	<input type="checkbox"/>	EFFICIENTE	<input type="checkbox"/>
REALISTA	<input type="checkbox"/>	INDIPENDENTE	<input type="checkbox"/>	APERTO	<input type="checkbox"/>	AUTONOMO	<input type="checkbox"/>
IMPULSIVO	<input type="checkbox"/>	RESPONSABILE	<input type="checkbox"/>	TATTICO	<input type="checkbox"/>	DECISO	<input type="checkbox"/>
COERENTE	<input type="checkbox"/>	PERSEVERANTE	<input type="checkbox"/>	COMPETITIVO	<input type="checkbox"/>	CREATIVO	<input type="checkbox"/>
CAUTO	<input type="checkbox"/>	FLESSIBILE	<input type="checkbox"/>	COMPENSIVO	<input type="checkbox"/>	DINAMICO	<input type="checkbox"/>
OBIETTIVO	<input type="checkbox"/>	TRANQUILLO	<input type="checkbox"/>	COMUNICATIVO	<input type="checkbox"/>	ORDINATO	<input type="checkbox"/>
PREMUROSO	<input type="checkbox"/>	DINAMICO	<input type="checkbox"/>	DISPONIBILE	<input type="checkbox"/>	TENACE	<input type="checkbox"/>
RISERVATO	<input type="checkbox"/>	ATTIVO	<input type="checkbox"/>	ASCOLTATORE	<input type="checkbox"/>	ORGANIZZATO	<input type="checkbox"/>
DIRETTO	<input type="checkbox"/>	ADATTABILE	<input type="checkbox"/>	ALTRUISTA	<input type="checkbox"/>	VOLENTEROSO	<input type="checkbox"/>
FANTASIOSO	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	COSTANTE	<input type="checkbox"/>
SCHIETTO	<input type="checkbox"/>		CURIOSO	<input type="checkbox"/>
RIFLESSIVO	<input type="checkbox"/>					DILIGENTE	<input type="checkbox"/>
DIPLOMATICO	<input type="checkbox"/>					INGEGNOSO	<input type="checkbox"/>
APERTO	<input type="checkbox"/>					...	
...						...	
...							

Tra le qualità che hai indicato scegli per ciascun gruppo solo quella che meglio ti rappresenta.

1. ATTEGGIAMENTO	
2. STILE PERSONALE	
3. STILE INTERPERSONALE	
4. COMPORAMENTO NEL LAVORO	



3B - I VALORI LAVORATIVI -

Nella lista seguente indica tutti i valori che ritieni importanti nella vita lavorativa e tra questi indica in ordine di priorità quelli che consideri in assoluto come essenziali per un tuo inserimento ottimale (max 10). Aggiungine altre se ritieni che non siano presenti nell'elenco.

Dopo aver completato la lista vai alla pagina seguente.

CONTENUTO DEL LAVORO		MODALITÀ DI LAVORO		MODALITÀ RELAZIONALI		VALORI INTRINSECI	
SFIDA	<input type="checkbox"/>	FLESSIBILITÀ	<input type="checkbox"/>	FIDUCIA	<input type="checkbox"/>	SICUREZZA	<input type="checkbox"/>
COMPETENZA	<input type="checkbox"/>	SCADENZE	<input type="checkbox"/>	COOPERAZIONE	<input type="checkbox"/>	PRESTIGIO	<input type="checkbox"/>
COMANDO	<input type="checkbox"/>	TEMPO LIBERO	<input type="checkbox"/>	COMPETIZIONE	<input type="checkbox"/>	STATUS	<input type="checkbox"/>
SPECIALISMO	<input type="checkbox"/>	ORGANIZZAZIONE	<input type="checkbox"/>	ARMONIA	<input type="checkbox"/>	RESPONSABILITÀ	<input type="checkbox"/>
RISCHIO	<input type="checkbox"/>	TRANQUILLITÀ	<input type="checkbox"/>	SUPPORTO	<input type="checkbox"/>	POTERE	<input type="checkbox"/>
DETTAGLI	<input type="checkbox"/>	PRESSIONE	<input type="checkbox"/>	COMUNICAZIONE	<input type="checkbox"/>	RICONOSCIMENTO	<input type="checkbox"/>
APPRENDIMENTO	<input type="checkbox"/>	PREVEDIBILITÀ	<input type="checkbox"/>	CONTATTI	<input type="checkbox"/>	APPARTENENZA	<input type="checkbox"/>
ECCELLENZA	<input type="checkbox"/>	AUTONOMIA	<input type="checkbox"/>	INDIPENDENZA	<input type="checkbox"/>	BENESSERE	<input type="checkbox"/>
CREATIVITÀ	<input type="checkbox"/>	STRUTTURA	<input type="checkbox"/>	INFORMALITÀ	<input type="checkbox"/>	REALIZZAZIONE	<input type="checkbox"/>
VARIETÀ	<input type="checkbox"/>	LAVORO DI GRUPPO	<input type="checkbox"/>	LEADERSHIP	<input type="checkbox"/>	...	
CRESCITA	<input type="checkbox"/>	ORDINE	<input type="checkbox"/>	
CONOSCENZA	<input type="checkbox"/>	VELOCITÀ	<input type="checkbox"/>	...			
CONTROLLO	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>				
NOVITÀ	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>				
PREVEDIBILITÀ	<input type="checkbox"/>						
...							
...							



Scrivi i 10 valori nelle righe sottostanti e danne una tua definizione.

I miei valori	Definizione
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



3C - IL CONTESTO DI LAVORO -

Indica quali aspetti consideri fondamentali per definire il tipo di contesto in cui ti piacerebbe lavorare. Aggiungine altri se ritieni che non siano presenti nell'elenco.

AMBIENTE ORGANIZZATIVO		TIPO DI ORGANIZZAZIONE	
FORMALE RILASSATO COLLABORATIVO AMICHEVOLE PRODUTTIVO INFORMALE COMPETITIVO ...		PRIVATA PUBBLICA PICCOLA GRANDE MULTINAZIONALE AFFERMATA SCONOSCIUTA ...	
ORARIO DI LAVORO		LOCALIZZAZIONE	
LUNGO CORTO FLESSIBILE STABILITO ...		SEDE CENTRALE SEDE PERIFERICA VICINO A DOVE VIVO LONTANO DA DOVE VIVO ...	
INTERAZIONE CON GLI ALTRI		SUPERVISIONE	
LAVORARE IN AUTONOMIA LAVORARE CON CLIENTI LAVORARE IN GRUPPO SOCIALIZZARE CON I COLLEGHI DI LAVORO ...		AMICHEVOLE AUTOREVOLE ORIENTATA AL GRUPPO GUIDA E FEEDBACK ...	
OPPORTUNITÀ OFFERTE		ALTRI FATTORI	
RETRIBUZIONE BENEFITS CARRIERA FORMAZIONE ...		VIAGGIARE REPUTAZIONE DELL'IMPRESA MISSIONE E OBIETTIVI STRUTTURA ORGANIZZATIVA ...	

Descrivi brevemente il tuo contesto di lavoro ideale