

Enhancing career management skills through the development of personal brand

IO1A4_MODULE_KNOW YOUR CAREER GOALS AND DREAMS_ITALIAN



BRAND4CAREERS

Authored by: HESO

Project Number: 2020-1-UK01-KA226-HE-094634



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

COSTRUIRE LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Stabilire gli obiettivi di carriera e chiarire sogni e aspirazioni può essere impegnativo. Come nel caso dei processi di personal branding, richiede molta introspezione e lo sviluppo delle proprie capacità critiche.

Per costruire la consapevolezza di sé, è necessario scavare nella propria interiorità. La combinazione di varie componenti, come gli aspetti dell'identità di sé, i valori e le convinzioni personali e molte altre percezioni personali, idee, interessi ed elementi di orientamento, costituisce un sé interiore distintivo per ogni individuo (Gorbatov et al., 2018, p. 9). Tuttavia, questa non è una visione definitiva degli obiettivi e dei sogni tangibili e intangibili, poiché lo sviluppo di una persona è un viaggio senza fine (Llopis, 2018). Durante questo viaggio, si consiglia di:

1. Riflettere attentamente sulle proprie intenzioni e sui propri obiettivi (Llopis, 2018).
2. Riflettere su se stessi rispetto ai propri punti di forza, alle proprie esigenze e al proprio posizionamento nei confronti degli altri (Gorbatov et al., 2018, p. 9).
3. Sviluppare una mentalità in linea con i propri standard di aspettativa.

Queste tre fasi vi aiuteranno a chiarire le interazioni tra il sé desiderato e l'identità percepita, nonché a distinguere tra l'identità di base (istruzione, competenze, personalità, valori, esperienza, ecc.), l'identità estesa (abilità, attitudini, aspetti culturali, ecc.) e la proposta di valore (ciò che siete in grado di fornire agli altri) (Gorbatov et al., 2018, p. 10). L'obiettivo è dare un senso ai significati attribuiti al Sé e agli altri e, per estensione, gestire con successo tutti i loro derivati nel mercato del lavoro.

La costruzione della consapevolezza di sé può aiutare a raggiungere il proprio potenziale più elevato ed è collegata a tassi più alti di adattabilità e resilienza. In altre parole, è ciò che vi aiuta a monitorare il vostro mondo interiore ed esteriore attraverso una lente obiettiva e consapevole, che vi aiuterà a raggiungere la fiducia in voi stessi e la vostra realizzazione (Miller, 2022).

Enhancing career management skills through the development of personal brand  2

Suggerimenti per aumentare la consapevolezza di sé:

- Tenere traccia dei propri pensieri e delle proprie idee sotto forma di diario.
- Praticare la mindfulness.
- Discutere dei propri punti di forza e di debolezza con coetanei e persone care.
- Partecipate ad attività/esercizi di gruppo che possono migliorare la vostra comprensione della riflessione oggettiva, come ad esempio l'iscrizione a un club, il volontariato, ecc.

Per apprezzare l'autoconsapevolezza, guardate i seguenti video:

- “The Power of Self-Awareness “ William L. Sparks | TEDxAsheville”
<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>
- “How Self-Awareness Can Help You to Live the Life You Want | Marina Barayeva | TEDxYouth@CISB” <https://www.youtube.com/watch?v=p5okIRbeY-g>

SOFT SKILLS CONNESSE

- Conoscenza di sé
- Adattabilità
- Autenticità
- Stabilire e seguire obiettivi personali

TRATTI CHIAVE CONNESSI

- Onesto
- Adattabile
- Risoluto
- Flessibile
- Di alta mentalità

AZIONI CONNESSE (se presenti)

-

STRUMENTI E RISORSE NECESSARIE

Web browser, YouTube

RISORSE AGGIUNTIVE

Enhancing career management skills through the development of personal brand  3

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>

<https://www.youtube.com/watch?v=p5okIRbeY-g>

RIFERIMENTI

Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda. *Frontiers in Psychology, 9*, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238>

Llopis, G. (2018, November 26). *Personal branding is a leadership requirement, not a self-promotion campaign*. Forbes. Retrieved April 27, 2022, from <https://www.forbes.com/sites/glennllopis/2013/04/08/personal-branding-is-a-leadership-requirement-not-a-self-promotion-campaign/?sh=260c1aff226f>

Miller, K. (2022, February 24). *Building self-awareness: 16 activities and tools for meaningful change*. PositivePsychology.com. Retrieved April 24, 2022, from <https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>

BRAINSTORMING E RICERCA DI OPZIONI DI CARRIERA

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Per conoscere veramente i propri obiettivi e sogni, è necessario considerare e analizzare i propri bisogni, identificare le proprie competenze, esaminare i propri standard e valori e iniziare a definire il proprio stile (Gorbatov et al., 2018, p. 9). Tutto ciò può essere realizzato attraverso un brainstorming e una ricerca approfondita.

Il primo passo è riflettere sul risultato desiderato. I risultati desiderati possono essere raggiunti attraverso diversi percorsi di carriera. Pensare a diversi percorsi significa immaginare ruoli diversi o nuovi:

- In che modo questi ruoli vi si addicono?
- Dove vi indirizzerebbero?
- Possono in definitiva condurvi dove volete veramente andare?

Per rispondere a queste domande, è necessario prendere in considerazione molte opzioni di carriera diverse, nonché:

Enhancing career management skills through the development of personal brand  4

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. esaminare il proprio background accademico e lavorativo
2. determinare le vostre competenze, interessi e valori (Profita, 2020).

Dopo aver fatto un brainstorming su diverse opzioni di carriera, fate una ricerca approfondita su una serie di risorse con l'aiuto di strumenti online e di varie parole chiave:

- Ci sono alternative?
- Ci sono angoli del campo che non avete ancora considerato?

Dopo aver raccolto quante più informazioni possibili, cercate aiuto e consigli da coetanei, anziani, esperti o chiunque possa offrire una prospettiva preziosa nel vostro campo di interesse. In alternativa, incontrate un career coach/consulente/counsellor che sia abbastanza esperto da collegare il vostro background a una promettente carriera futura (Profita, 2020).

Una volta che avrete un'idea più chiara del vostro archivio di interesse, iniziate a pianificare:

- Di che tipo di formazione ed esperienza avete bisogno?
- Avete bisogno di un mentore o di un qualsiasi tipo di esperto che vi guidi verso gli obiettivi a breve e a lungo termine?
- Avete bisogno di imparare nuove tecnologie/ nuovi strumenti/ nuove competenze per raggiungere i risultati desiderati?

Dopo aver risposto a queste domande, preparatevi a impegnare molto tempo e sforzi e/o anche a investire denaro nel vostro futuro sviluppo.

Infine, ma non per questo meno importante, assicuratevi di chiedere un feedback a tutte le persone che hanno un'idea di chi siete e che possono offrirvi critiche costruttive, come ad esempio gli insegnanti, ecc.

- Per iniziare l'introspezione attraverso l'immaginazione, la pianificazione e l'impegno, guardare "How to Set your Career goals" | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>
- **Per riflettere sul vostro futuro percorso professionale, leggete "Step-By-Step Guide to Setting Career Goals" | <https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883>**
- **Per distinguere tra obiettivi di carriera a lungo e a breve termine, leggere "How to Discover Your Long-term Career Goals, According to Experts" |**

Enhancing career management skills through the development of personal brand  5

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



<https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

SOFT SKILLS CONNESSE

- Pianificazione e organizzazione
- Assunzione di responsabilità e iniziativa
- Conoscenza di sé
- Stabilire e seguire obiettivi personali

TRATTI CHIAVE CONNESSI

- Attivo
- Riflessivo
- Flessibile
- Ottimista
- Curioso
- Risoluto

RISORSE AGGIUNTIVE

<https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>

<https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883>

<https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

RIFERIMENTI

Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238>

Profita, M. (2020, December 15). *Step-by-step guide to setting career goals*. The Balance Careers. Retrieved April 24, 2022, from <https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883>

IMPOSTAZIONE DI UN MODELLO SMART

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Le ricerche dimostrano che la riflessione e la pianificazione hanno un impatto positivo sulla

Enhancing career management skills through the development of personal brand  6

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

definizione degli obiettivi e sulla percezione del successo: grazie a una mentalità di crescita, le prestazioni sono associate "allo sforzo e al processo piuttosto che a giudizi sulle capacità" - un processo che porta a un miglioramento continuo attraverso obiettivi predeterminati (Poe et al., 2021, p.14).

L'utilizzo di un modello SMART è un modo semplice per formattare i vostri obiettivi (Forsey, 2021):

- Specifico: gli obiettivi specifici possono essere più facili da raggiungere. Ad esempio, un obiettivo a lungo termine piuttosto vago può essere sostituito da un obiettivo specifico a breve termine, che potrebbe eventualmente funzionare come primo passo verso i risultati desiderati in futuro. Di conseguenza, è bene distinguere chiaramente tra obiettivi a breve e a lungo termine.
- Misurabile: gli obiettivi misurabili possono essere meglio monitorati e valutati.
- Raggiungibile: i piani irrealistici possono solo rendere la vita più difficile. Tenete presente che gli obiettivi raggiungibili sono di solito il risultato di una pianificazione dettagliata.
- Pertinente: gli obiettivi a breve termine e quelli a lungo termine devono essere pertinenti l'uno all'altro per garantire coerenza ed efficacia alle vostre azioni. La pertinenza può anche aiutarvi a comunicare meglio i vostri obiettivi e le vostre aspirazioni a chi di dovere.
- Tempestivo: gli obiettivi a tempo possono aiutare a rimanere in carreggiata e a rispettare il piano.

In un'altra interpretazione degli obiettivi SMART, la "M" sta per meaningful (significativo), la "A" per aligned (allineato) e la "T" per tangible (tangibile). L'idea alla base è che:

- un obiettivo significativo può mantenere un interesse tale da pianificare e impegnarsi per il suo raggiungimento, mentre un obiettivo privo di significato non può tenervi impegnati e, quindi, è probabile che fallisca.
- allo stesso modo, un obiettivo deve essere allineato con la persona che siete per rimanere importante nella vostra mente e per mantenervi attratti da esso.
- un obiettivo tangibile è allineato con ciò che state cercando di realizzare e vi impedisce di andare fuori strada.

Per impostare un modello SMART, guardate:

- "How to Set your Career goals" | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>

- “SMART Goals-Quick Overview” | <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- “Why the secret to success is setting the right goals | John Doerr” | <https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>

SOFT SKILLS CONNESSE

- Gestione del tempo
- Adattabilità
- Pianificazione e organizzazione
- Risoluzione dei problemi
- Stabilire e seguire obiettivi personali

TRATTI CHIAVE CONNESSI

- Onesto
- Ottimista
- Riflessivo
- Risoluto
- Vigile
- Osservatore

AZIONI CONNESSE (se presenti)

Fare un elenco di obiettivi a breve e lungo termine.

STRUMENTI E RISORSE NECESSARIE

Web browser, YouTube

RISORSE AGGIUNTIVE

<https://www.youtube.com/watch?v=iosBNfsFtU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>

RIFERIMENTI

Forsey, C. (2021, August 27). *How to discover your long-term career goals, according to experts.* HubSpot Blog. Retrieved April 24, 2022, from <https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

Enhancing career management skills through the development of personal brand  8

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Poe, L. F., Brooks, N. G., Korzaan, M., Hulshult, A. R., & Woods, D. M. (2021, July 31). *Promoting positive student outcomes: The use of reflection and planning activities with a growth-mindset focus and SMART goals*. Information Systems Education Journal. Retrieved April 24, 2022, from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1310027>