

Consapevolezza e autoefficacia



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Consapevolezza e autoefficacia

- Si tratta di essere flessibili, resilienti e aperti al cambiamento.
- Flessibilità: Disponibilità a modificare i piani o gli approcci in base alle necessità.
- Resilienza: Capacità di riprendersi da battute d'arresto o avversità.
- Apertura mentale: Disponibilità a considerare nuove idee, prospettive e feedback.
- Proattività: Spirito di iniziativa per anticipare e prepararsi ai cambiamenti.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Comprensione della consapevolezza di sé e dell'autoefficacia

Consapevolezza di sé

La conoscenza consapevole del proprio carattere, dei propri sentimenti, delle proprie motivazioni e dei propri desideri.

Autoefficacia:

La convinzione della propria capacità di riuscire in situazioni specifiche o di portare a termine un compito.

Riflettere sui propri bisogni, aspirazioni e desideri a breve, medio e lungo termine.

Identificare e valutare i punti di forza e di debolezza individuali e di gruppo.

Crederci nella propria capacità di influenzare il corso degli eventi, nonostante l'incertezza, le battute d'arresto e i fallimenti temporanei.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



DI CHE COSA SI TRATTA?

- Essere consapevoli dei nostri punti di forza e delle nostre carenze è fondamentale in tutti gli aspetti della nostra vita, ma ancora di più quando pensiamo al nostro futuro.
- Se riusciamo a individuare le nostre carenze, possiamo anche trovare il modo di compensarle, mantenendo la convinzione di avere le carte in regola per farcela.



[self-awareness]

"The ability to take an honest look at your life without attachment to it being right or wrong."

- Debbie Ford



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



IMPORTANZA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA SUL POSTO DI LAVORO

Identifica i punti di forza e di debolezza personali

Chiarisce i valori e le passioni

Migliora le capacità decisionali

Facilita la crescita e lo sviluppo personale



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



IMPORTANZA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA SUL LAVORO

Riflessione:

-Valutare regolarmente i propri pensieri, emozioni e comportamenti.

Feedback:

-Cercare un feedback costruttivo da parte di colleghi, mentori e supervisor.

Giornalismo:

-Tenere un diario per documentare le esperienze e le intuizioni.

Mindfulness:

-Praticare la mindfulness e la meditazione per aumentare la consapevolezza del momento presente.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



IL RUOLO DELL'AUTOEFFICACIA NELLA GESTIONE DELLA CARRIERA

1. Spinge alla motivazione e alla perseveranza
2. Aumenta la resilienza di fronte alle sfide
3. Promuove la pianificazione proattiva della carriera e la definizione degli obiettivi
4. Aumenta la probabilità di raggiungere gli obiettivi di carriera.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



L'IMPORTANZA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA SUL LAVORO

- Esperienze di padronanza
- Impegno in compiti e attività che sviluppano la competenza
- Modello sociale
- Osservazione e apprendimento dai successi degli altri
- Persuasione sociale
- Ricerca di incoraggiamento e rinforzo positivo
- Risposte psicologiche
- Gestione dello stress e dell'ansia attraverso strategie di coping



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



SINERGIZZARE CONSAPEVOLEZZA E AUTOEFFICACIA

- Utilizzare l'autoconsapevolezza per fissare obiettivi di carriera realistici e significativi
- Sfruttare l'autoefficacia per perseguire e raggiungere questi obiettivi
- Riflettere continuamente e adattare le strategie in base alle esperienze e ai risultati



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



COME SUPERARE LE SFIDE

1. Paura del fallimento

- Riformulare il fallimento come un'opportunità di apprendimento

2. Sindrome dell'impostore:

- Riconoscere e sfidare le convinzioni negative di sé

3. Mancanza di orientamento:

- Utilizzare le valutazioni e le attività di esplorazione della carriera.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



DEFINIZIONE DELLE COMPETENZE

Quando si esplorano le opzioni per un percorso di carriera, tuttavia, sia che si tratti di un lavoro autonomo o di un lavoro per conto terzi, non è sufficiente capire cosa ci piace fare.

Rendersi conto di ciò che possiamo o non possiamo fare è una parte altrettanto importante, in quanto ci dà una visione realistica del nostro potenziale. Ci permette di anticipare le carenze nei nostri sforzi futuri e ci dà l'opportunità di risolvere un potenziale problema prima ancora che si manifesti.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



IL RUOLO DELL'AUTOEFFICACIA NELLA GESTIONE DELLA CARRIERA

1. Spinge alla motivazione e alla perseveranza
2. Aumenta la resilienza di fronte alle sfide
3. Promuove la pianificazione proattiva della carriera e la definizione degli obiettivi
4. Aumenta la probabilità di raggiungere gli obiettivi di carriera



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



ACTION PLAN

- Definizione degli obiettivi
- Definizione di obiettivi di carriera chiari e perseguibili
- Autovalutazione
- Condurre regolari autovalutazioni per monitorare i progressi
- Cercare sostegno
- Creare una rete di mentori, coetanei e risorse
- Apprendimento continuo
- Impegno per un continuo sviluppo personale e professionale.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



CONCLUSIONE

L'importanza dell'autoconsapevolezza e dell'autoefficacia.

Incoraggiare l'autogestione proattiva e il miglioramento continuo.

Ispirare fiducia nell'utilizzo di questi strumenti per il successo professionale.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



GRAZIE MILLE!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443