

# Check-list

---

## Le mie competenze e le mie esperienze

Quali formazioni e corsi ho svolto finora? Quali capacità/ conoscenze ho acquisito? (Prendete in considerazione anche i lavori occasionali o i corsi frequentati nel tempo libero. Anche in questi ambiti si possono acquisire competenze importanti, ad es. come cassiere di un'associazione).

Perché ho scelto questo lavoro? Che cosa mi ha interessato/ attirato?

Perché mi sono licenziato/sono stato licenziato?

Come potrei descrivere le mie mansioni ad un estraneo che non conosce il mio settore di attività?

Quali obiettivi ho raggiunto? (Ad es. miglioramento dei risultati aziendali, acquisizione di nuovi clienti, risoluzione di problemi, impulso a nuovi progetti, ecc.).

Quali decisioni ho assunto personalmente? Qual era la loro portata?

Quali aspetti del mio lavoro mi sono particolarmente congeniali? Quali sono i miei punti di forza sotto il profilo lavorativo?

In quale ambito mi sono specializzato e/o ho seguito corsi di perfezionamento?

---

## **I miei interessi e la mia personalità**

Quali sono i miei interessi? (Ad es. interessi culturali, politici, per particolari attività svolte nel tempo libero).

Quali sono le mie attitudini? Quali compito svolgo molto volentieri e perché?

In quali situazioni ho acquisito e/o sono state messe a prova le mie capacità?

Quali sono i miei punti di forza e le mie carenze formative?

Quali sono i miei punti di forza e le mie debolezze personali e caratteriali?

Come mi valutano i miei colleghi/collaboratori/superiori? Quali riscontri ho trovato finora?

Quali compiti svolgo controvoiglia e perché?

In quali situazioni mi sento stressato?

Quali prestazioni in passato sono state particolarmente lodate?

---

### **I miei desideri professionali**

Quali mansioni e attività mi divertono e vorrei svolgere anche in futuro?

Quali compiti vorrei non dover più svolgere?

Quali caratteristiche rendono un'attività utile e importante ai miei occhi?

Quali compiti, mansioni e competenze rendono un posto di lavoro ideale per me?

Quale settore d'attività mi interessa e con quali prodotti riesco ad identificarmi?

Come posso ottenere un posto di lavoro così? Quali sono le lacune della mia formazione/specializzazione?

---

**Le mie aspettative / i miei desideri per il mio futuro lavorativo**

Lavoro più volentieri in un'azienda piccola/media o in una di grandi dimensioni?

Quale cultura aziendale corrisponde al mio modo di pensare e di lavorare?

Quale tipo di relazioni vorrei con i colleghi di lavoro? Professionali e formali oppure collegiali e amichevoli?

Preferisco lavorare da solo o in un team?