

Nome e Cognome _____ Classe _____

COMPETENZE TECNICO – PROFESSIONALI (HARD SKILLS)*Sono tutte quelle conoscenze e capacità necessarie a svolgere una determinata professione.**Sono specifiche per ogni settore*

Quali competenze tecnico-professionali ho avuto modo di osservare/acquisire durante le mie esperienze di alternanza scuola lavoro/PCTO (considerando tutto il percorso nei tre anni)?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

SOFT SKILLS o COMPETENZE TRASVERSALI*Sono tutte quelle qualità del carattere necessarie per vivere in un mondo complesso.**Si acquisiscono e si rafforzano in ogni contesto, di vita, di studio e di lavoro.*

Quali di queste ho avuto modo di "sperimentare" o di rafforzare durante le mie esperienze di alternanza/PCTO (considerando tutto il percorso nei tre anni)?

	<i>mai</i>	<i>a volte</i>	<i>spesso</i>	<i>sempre</i>	<i>NOTE</i>
Autonomia					
Fiducia in sé stessi					
Flessibilità/Adattabilità					
Resistenza allo stress					
Capacità di pianificare ed organizzare					
Precisione/Attenzione ai dettagli					
Apprendere in maniera continuativa					
Conseguire obiettivi					
Gestire le informazioni					
Essere intraprendente/avere spirito d'iniziativa					
Capacità comunicativa					
Problem Solving					
Team work					
Leadership					

LE SOFT SKILLS (secondo Almalaurea)

<p>1. Autonomia Capacità di svolgere i compiti assegnati senza il bisogno di una costante supervisione facendo ricorso alle proprie risorse.</p>
<p>2. Fiducia in sé stessi È la consapevolezza del proprio valore, delle proprie capacità e delle proprie idee al di là delle opinioni degli altri.</p>
<p>3. Flessibilità/Adattabilità Sapersi adattare a contesti lavorativi mutevoli, essere aperti alle novità e disponibili a collaborare con persone con punti di vista anche diversi dal proprio.</p>
<p>4. Resistenza allo stress Capacità di reagire positivamente alla pressione lavorativa mantenendo il controllo, rimanendo focalizzati sulle priorità e di non trasferire su altri le proprie eventuali tensioni.</p>
<p>5. Capacità di pianificare ed organizzare Capacità di realizzare idee, identificando obiettivi e priorità e, tenendo conto del tempo a disposizione, pianificarne il processo, organizzandone le risorse.</p>
<p>6. Precisione/Attenzione ai dettagli È l'attitudine ad essere accurati, diligenti ed attenti a ciò che si fa, curandone i particolari ed i dettagli verso il risultato finale.</p>
<p>7. Apprendere in maniera continuativa È la capacità di riconoscere le proprie lacune ed aree di miglioramento, attivandosi per acquisire e migliorare sempre più le proprie conoscenze e competenze.</p>
<p>8. Conseguire obiettivi È l'impegno, la capacità, la determinazione che si mette nel conseguire gli obiettivi assegnati e, se possibile, superarli.</p>
<p>9. Gestire le informazioni Abilità nell'acquisire, organizzare e riformulare efficacemente dati e conoscenze provenienti da fonti diverse, verso un obiettivo definito.</p>
<p>10. Essere intraprendente/Spirito d'iniziativa Capacità di sviluppare idee e saperle organizzare in progetti per i quali si persegue la realizzazione, correndo anche rischi per riuscirci.</p>
<p>11. Capacità comunicativa Capacità di trasmettere e condividere in modo chiaro e sintetico idee ed informazioni con tutti i propri interlocutori, di ascoltarli e di confrontarsi con loro efficacemente.</p>
<p>12. Problem Solving È un approccio al lavoro che, identificandone le priorità e le criticità, permette di individuare le possibili migliori soluzioni ai problemi.</p>
<p>13. Team work Disponibilità a lavorare e collaborare con gli altri, avendo il desiderio di costruire relazioni positive tese al raggiungimento del compito assegnato.</p>
<p>14. Leadership L'innata capacità di condurre, motivare e trascinare gli altri verso mete e obiettivi ambiziosi, creando consenso e fiducia.</p>