

## Dalle risorse alle competenze, dai sogni agli obiettivi e ai piani

### Strumento 5. Parlare di me...<sup>1</sup>

#### OBIETTIVI

- ✓ Dare supporto alle donne nell'esprimere i propri pensieri e scoprire le proprie emozioni, desideri e problemi personali.
- ✓ Aiutare le donne a ottenere una migliore comprensione di sé, basandosi sulle proprie affermazioni.

#### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

La facilitatrice distribuisce le schede e chiede alle partecipanti di concludere 16 affermazioni aperte.

Siamo interessate a:

- Dare alle partecipanti la possibilità di esprimersi attraverso la scrittura e scoprendo cose su loro stesse che fino a ora non conoscevano.
- Far esprimere i propri pensieri alle partecipanti e far scoprire emozioni, desideri e problemi personali.

Tutte queste idee le aiuteranno a definire ciò che è importante per loro nella ricerca di un lavoro.

La facilitatrice spiega che è importante fare proposte il più velocemente possibile, scrivendo il primo pensiero che viene in mente, e che non c'è risposta giusta o sbagliata.

Dopo 15 minuti, la facilitatrice invita le partecipanti a condividere le proprie affermazioni e a sottolineare i punti che considerano i più importanti.

#### TEMPO E RISORSE

**TEMPO** 30 minuti

**MATERIALI E RISORSE** Schede

**Adattamento per uso individuale:** Può essere utilizzato individualmente in sessioni di consultazione o in gruppi.

<sup>1</sup> Strumento di WCK Step A / Tool 2: Speaking for me...(Source: Research Centre for Gender Equality) 1



## Scheda Parlare di me

Per favore, concludi le frasi seguenti. Troverai senz'altro qualcosa di utile per te stessa. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. E' importante rispondere il più velocemente possibile, scrivendo il primo pensiero che ti passa per la testa.

Voglio...

---

Non posso...

---

Mi piace...

---

Sono brava...

---

Vorrei...

---

Il mio aspetto...

---

É divertente...

---

Trovo che sia facile...

---

Gli altri pensano che...

---

Sono preoccupata...

---

Ho spesso a che fare con...

---

Odio...

---

Succede sempre che...

---

Gli altri dicono che io...

---

Trovo sia difficile...

---

Vorrei...

---

Spesso ho paura...

---

A volte mi sento...

---

Se potessi...

---

## Strumento 6. Superpotente

### OBIETTIVI

- ✓ Incentivare la stima di sé
- ✓ Riconoscere i propri valori
- ✓ Stimolare il raggiungimento dei propri obiettivi
- ✓ Dare supporto alle donne nel credere nelle proprie abilità e opportunità, riscoprendo la propria creatività e i propri talenti, uscire dal ruolo della "vittima" e liberare la propria creatività

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

#### 1. I nostri superpoteri

La sessione di gruppo mira a trasferire ciò che immaginiamo di poter essere per quello che già siamo.

Le sedie sono disposte in due file, una di fronte all'altra, in modo tale che ogni partecipante parli con la donna di fronte a lei.

Una volta che le partecipanti sono sedute una di fronte all'altra, viene chiesto loro di scrivere su delle carte tre superpoteri che vorrebbero avere.

Ogni donna parla con la propria compagna, le dice qual è il suo primo superpotere e spiega perché lo ha scelto. Quindi la sua compagna spiega la propria scelta. L'esercizio si ripete, spostando le sedie. Questo viene fatto tre volte, per commentare ogni superpotere.

Quando i dialoghi a coppie sono finiti, le sedie vengono disposte in cerchio e la facilitatrice invita le partecipanti a condividere con il resto del gruppo ciò che hanno scritto sui fogli.

Su un grande foglio di carta sul muro, vengono scritti i nomi di tutte le partecipanti. Quando ogni donna deve spiegare i propri superpoteri, si avvicina al foglio e piazza la carta con il superpotere sotto il proprio nome.

Si noti che la maggior parte dei superpoteri che desiderano, li hanno già in qualche modo perché sono legati ai tratti della loro personalità o a cose che già fanno in una certa misura.

Quando una donna non riconosce di essere a metà strada per avere il superpotere che sogna, la facilitatrice e il resto del gruppo la aiutano a capire perché pensano sia così. In questo modo si rafforzano la propria identità e le proprie competenze.

#### 2. Mobilitare la creatività

La facilitatrice può utilizzare la sessione per spiegare quanto segue in merito alla creatività:

Ognuna ha una propria creatività interiore, ma perché è così difficile essere creative e perché alcune persone sembrano avere più successo di altre nella loro vita? La nostra educazione e istruzione ci insegnano a rispettare le regole, i costumi e gli standard; fare ciò che "deve essere fatto" in un modo che la società definisce come appropriato. Ci sono state fornite descrizioni di doveri, regole e schemi da utilizzare nel nostro lavoro in un ambiente specifico e strutturato, e questo ostacola lo sviluppo della nostra creatività e la capacità di prendere decisioni non convenzionali, persino audaci.

Ci sono alcune barriere interiori all'attivazione e alla creatività che le facilitatrici possono discutere con le donne:

- Credere che non siamo creatrici
- Siamo nel circuito della logica
- Pensiero e comportamento conservatore



- Paura di sembrare stupide
- Seguire gli stereotipi e i pregiudizi
- Seguire rigorosamente "le regole"
- Paura del fallimento
- Avere attitudini e comportamento negativo verso le cose

Spesso siamo limitate a uno specifico modo di pensare, a fare le stesse deduzioni e ad applicare le stesse regole quando si cerca la soluzione o la risposta giusta. L'utilizzo di un approccio logico può essere utile ed efficace in ciò che facciamo, ma non ci aiuterà a essere creative e pieni di inventiva.

La facilitatrice chiede alle donne di scrivere o dire ad alta voce la risposta alla domanda: "Quanto è la metà di 12?". Poi spiega: "Probabilmente avete scritto "6". Questa è la risposta logica a cui arriviamo automaticamente, perché 12 è un numero e ci viene insegnato a pensare con concetti digitali e a usare regole matematiche. Ma "6" non è l'unica risposta: la risposta potrebbe essere: 1 e 2; o  $2 \times 3$  e così via".

Spiega che il fondamento della nostra attivazione personale sta nella nostra decisione di: mettere in discussione le norme stabilite; cercare nuove prospettive; creare nuove connessioni; trovare nuovi approcci per risolvere vecchi problemi.

## TEMPO E RISORSE

---

**TEMPO**

1.5 ore

---

**MATERIALI E RISORSE**Lavagne con fogli di carta, pennarelli, sedie

---



## Strumento 7. L'albero dei successi<sup>2</sup>

### OBIETTIVI

- ✓ Identificare e valutare le competenze a partire dalle esperienze delle donne.
- ✓ Identificare i risultati come propri successi, derivanti dalle proprie capacità e punti di forza.
- ✓ Identificare quelle competenze ripetute nel caso di ogni donna come le loro competenze chiave, di "ancoraggio".

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

L'attività consiste in tre parti: in primo luogo, la riflessione sul termine successo; in secondo luogo, le donne lavoreranno sul cartellone dell'albero del successo e in terzo luogo, le donne condivideranno i loro cartelloni e le loro esperienze.

#### 1° parte

1. La facilitatrice chiede alle donne di sedersi nella stanza formando una U e da inizio alla discussione su cosa significa successo secondo loro. Per aiutare e promuovere la riflessione, la facilitatrice può utilizzare i materiali di supporto come video (ad esempio un video di un successo di squadra, di un risultato individuale in qualsiasi area: tempo libero, casa, sport, lavoro, ecc.).
2. Alle donne viene chiesto di esprimere alcune parole chiave per definire il successo. La facilitatrice le scrive sulla lavagna. Se non sono state incluse parole come realizzazione personale, realizzazione, obiettivo, sfida, sforzo, ecc., La facilitatrice le aggiungerà sulla lavagna.

#### 2° parte

1. La facilitatrice chiede alle donne di ricordare e riconoscere 3 esperienze di successo della loro vita. Le donne sceglieranno tre esperienze di successo che si adattano alla frase "Ho raggiunto qualcosa di importante per me".
2. La facilitatrice chiede alle donne di disegnare il loro "albero dei successi". Per facilitare il processo, la facilitatrice può disegnare un albero sulla lavagna come esempio. I rami rappresentano i successi. I frutti dei rami rappresenteranno i benefici ottenuti con l'esperienza e il tronco dell'albero rappresenterà le capacità o abilità che hanno contribuito a raggiungere il successo. Le radici rappresenteranno ciò che era indispensabile per raggiungere il successo in termini di conoscenza e attitudini. L'albero può essere disegnato liberamente, ma deve avere 3 rami, ognuno dei quali rappresenta un successo. La facilitatrice sosterrà le donne lungo il loro processo per sviluppare e organizzare le loro idee.

#### 3° parte

<sup>2</sup> Preso da: Camarasa, M., Sales, L., 2013



1. Una volta che tutte le donne avranno terminato il loro "albero dei successi", avranno a disposizione 5 minuti ciascuna per presentarlo al gruppo. La facilitatrice spiegherà che questi alberi sono vivi e possono crescere e nutrirsi di nuove esperienze.
2. Il gruppo può fare domande sugli alberi. Si dovrebbe prestare attenzione alle capacità e alle conoscenze che si ascoltano in ciascuna storia. La donna che riceve feedback ascolta attentamente e non rifiuta alcun commento positivo sulle sue conoscenze, attitudini e abilità. Può usare il feedback per decidere quali sono i punti di forza che lei vuole accettare e che facciano parte della sua identità e auto-descrizione.
3. La facilitatrice darà *empowerment* alle donne spiegando che quando alcune abilità, conoscenze e competenze compaiono più volte in un particolare albero, significa che questi elementi sono l'ancora di questa donna, quelli che la aiuteranno a sviluppare le proprie competenze.
4. Per terminare le attività, le donne devono scegliere una, due o tre esperienze di successo e scrivere su un foglio di carta "Le mie competenze per il successo sono ...". Al centro del foglio devono includere l'esperienza di successo e attorno ad essa devono aggiungere le competenze associate al raggiungimento di questo successo.

## TEMO E RISORSE

<b>TEMPO</b>	120 minuti
<b>MATERIALLE E RISORSE</b>	Cartone, penne, penne colorate, post-it, lavagna.



---

## Strumento 8. Mercato dei talenti<sup>3</sup>

---

### OBIETTIVI

- ✓ Supportare le donne a riconoscere le proprie capacità e i propri punti di forza e a parlarne.
- ✓ Allenare le competenze di comunicazione, auto-conoscenza e fiducia in se stesse.

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

1. La facilitatrice chiede alle donne la seguente domanda: "Se non ci fossero soldi e potessi comprare tutto ciò di cui hai bisogno e pagare solo donando lavoro, quale lavoro o attività offriresti agli altri?"
2. La facilitatrice fornisce esempi per rendere l'esercizio comprensibile e nomina la più ampia gamma possibile di attività e abilità (*ad esempio creazione di orecchini, traduzione di un'altra lingua, incoraggiamento, danza*).
3. La facilitatrice scrive le offerte di lavoro su pezzi di carta di ogni donna. Quindi, tutte le donne "scambiano i loro talenti" con le altre, il che significa che ogni donna dovrebbe parlare delle sue offerte o proposte.

### TEMPO E RISORSE

**TEMPO** 40 minuti

**MATERIALI E RISORSE** Carta, penne, flipchart, pennarelli

*Suggerimenti per la facilitazione:* si suggerisce per la prossima sessione del programma un follow-up di questa attività che recupera i talenti apparsi nella discussione.

---

<sup>3</sup> Preso da: Camarasa, M., Sales, L., 2013



---

## Strumento 9. Dono di note<sup>4</sup>

---

### OBIETTIVI

- ✓ Supportare le donne a riconoscere le proprie capacità e i propri punti di forza
- ✓ Formare le competenze di auto-conoscenza e fiducia in se stesse

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

1. La facilitatrice scrive sulla lavagna la domanda: "Perché mi piaci". Lo scopo di questa domanda è che ogni donna ci pensi e risponda in relazione a ciascuna delle altre donne del gruppo.
2. Ogni donna ha una carta bianca attaccata alla schiena. Quindi, tutte le donne attraversano la stanza e attaccano un post-it sul retro delle altre donne con la risposta alla domanda "Perché mi piaci".
3. Una volta che tutte le donne hanno scritto le risposte l'una all'altra, ogni donna prende il suo poster (il Dono delle note). Ogni donna legge le risposte date nel poster e riflette su di esse.
4. Quindi la facilitatrice chiede alle donne se tutte sono d'accordo sulle cose positive che sono scritte sul poster, se si vedono in modo simile o no e se pensano che manchi qualcosa.
5. Ogni donna può mantenere il suo poster come un dono di note.

### TEMPO E RISORSE

**TEMPO** 40 minuti

**MATERIALI E RISORSE** Nastro adesivo, fogli di carta, post-it, penne

---

*Suggerimenti per la facilitazione:* è importante che la facilitatrice fornisca alcuni esempi in quanto alcune donne potrebbero trovare difficoltà a trovare le capacità positive di tutte le altre donne.

---

<sup>4</sup> Preso da: Camarasa, M., Sales, L., 2013





## Strumento 10. Usiamo le nostre risorse interiori

### OBIETTIVI

- ✓ Presentare alle donne il concetto di leadership
- ✓ Supportare l'immaginazione delle donne in relazione alle opportunità di lavoro: sviluppo della visione
- ✓ Iniziare a pensare al nostro problema come un'opportunità
- ✓ Presentare loro il processo di trasformazione di un'idea in azione

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

#### 1. Presentazione del concetto di leadership

La facilitatrice spiega quanto segue riguardo al concetto di **leadership**.

La leadership è basata su principi base:

- L'abilità di sviluppare un'idea
- attrarre e guidare le persone verso l'implementazione dell'idea, aiutandole a sviluppare le proprie qualità e
- dirigerle nel raggiungere i propri obiettivi

**Elementi:**

- Sviluppo della visione - le partecipanti imparano come specificare le loro idee, tenendo conto degli obiettivi intermedi che hanno impostato e delle risorse a loro disposizione
- Comunicazione - le partecipanti esplorano le opportunità per influenzare e sperimentare i diversi tipi di relazioni in modo da sentirsi più sicure tra le diverse persone, ruoli e ambienti.
- È uno strumento essenziale per creare fiducia con il team, le direttrici/ i direttori, le/i clienti, le/i colleghe/i. L'efficacia della comunicazione sta migliorando attraverso l'ascolto attivo, la qualità e le domande accuratamente sollevate e messaggi chiari
- Processo decisionale - le partecipanti dovranno prendere decisioni difficili nella loro vita e necessitano di metodi e strumenti che le aiutino. La capacità decisionale è strettamente correlata al concetto di "problem solving" e al pensiero sistematico, ma si trasforma in azione quando si aggiungono determinazione e responsabilità.
- Esecuzione / implementazione / azione - è importante capire in che modo la pianificazione, il controllo e l'organizzazione possono aiutare o ostacolare il raggiungimento degli obiettivi / risultati

Oggi il concetto di leadership richiede più *ascolto*, *equilibrio emotivo*, *integrazione delle diversità*, *supporto*, *mentoring / coaching*. Attraverso la collaborazione con la mentore / la coach, le donne trovano le proprie soluzioni, si assumono la responsabilità e la motivazione per iniziare a realizzarle.

#### 2. Usiamo le nostre risorse interiori

Al fine di mettere in pratica diversi elementi di leadership, la facilitatrice propone il seguente strumento.

La facilitatrice invita tutte a considerare e scrivere su un foglio di carta le risorse che potrebbero avere e che possono aiutarle a iniziare la propria attività - a es. stanza libera, terra, computer, conoscenza speciale di qualcosa e così via.



La prossima domanda per le donne è "Puoi usare le risorse di altre persone - le tue amiche, conoscenti o vicine per creare la tua attività?" Per esempio, materiali di scarto, scorte obsolete di qualcosa, auto di scorta, cucina della chiesa, un'abilità o esperienza specifica.

Domanda: e per quanto riguarda le risorse nella tua zona / paese, ad es. luoghi interessanti, luoghi belli e insoliti, gente del posto con competenze o abitudini specifiche?

Dopo che ciascuna donna ha descritto le proprie risorse, la facilitatrice offre un esercizio comune per lo sviluppo di un'attività che utilizza abiti vecchi o non desiderati, che tutte hanno a casa. Come brainstorming ogni donna è invitata a condividere le proprie risposte alla seguente domanda: **Cosa posso fare con i vestiti che non vuole nessuno?** La facilitatrice scrive le risposte sulla flipchart. Dopo l'ultima risposta distribuisce la scheda, che indica alcune idee possibili.

Dopo aver esaminato l'esempio, la facilitatrice chiede alle donne di tornare alle loro risorse e di raccogliere un'idea per la propria attività; scriverla in mezzo al foglio e mettere attorno una mappa concettuale di tutto ciò che pensano come possibile attività.

## TEMPO E RISORSE

---

**TEMPO**

1 ora

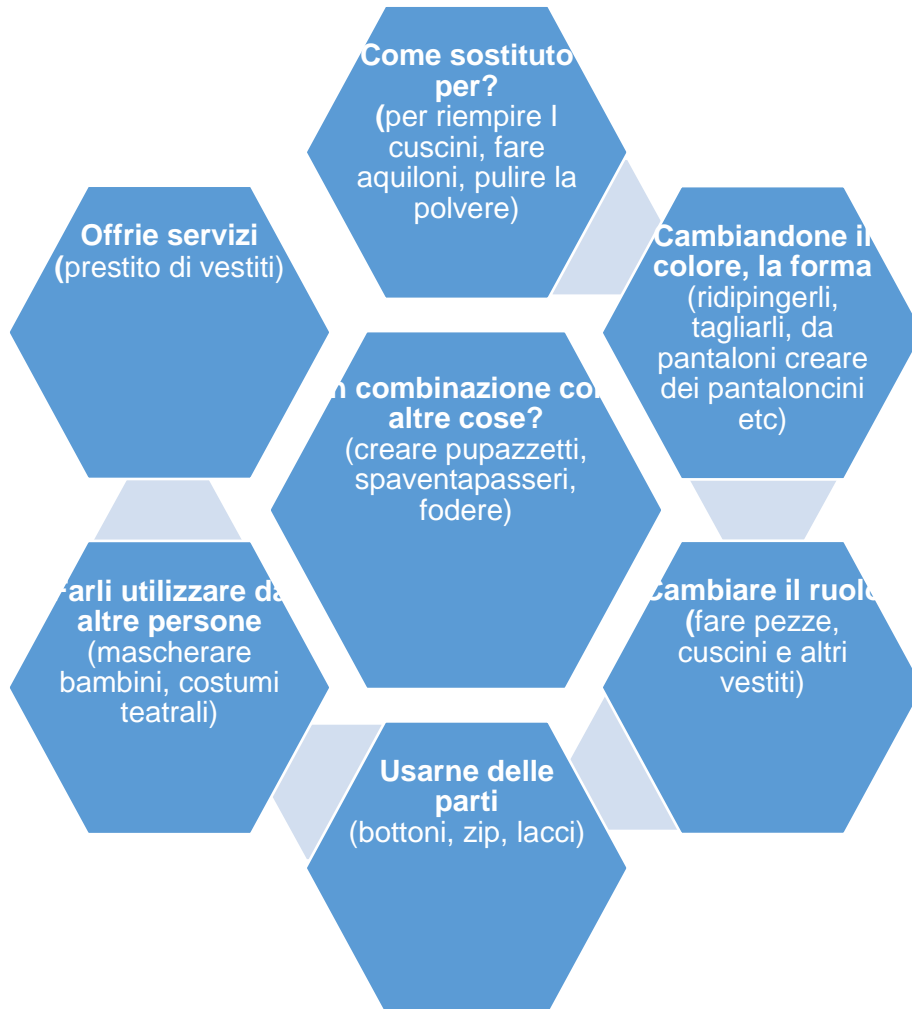
---

**MATERIALI E RISORSE**Fogli di carta, penne

---



## Scheda: Usiamo le nostre risorse interiori: Cosa si può fare con vestiti inutilizzati





## Strumento 11. L'autobus

### OBIETTIVI

- Favorire l'identificazione delle risorse esterne e interne disponibili per il raggiungimento del proprio progetto di vita.
- Valutare la propria identità attraverso le proprie origini, la nascita, il nome.
- Conoscere e/o identificare le persone su cui fare affidamento e che possono darci supporto nella vita.
- Identificare quello di cui si ha bisogno, gli obiettivi e i progetti.
- Identificare gli ostacoli nel proprio progetto di vita.
- Conoscere e/o riconoscere i punti di forza, i valori, le competenze.

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

Questa attività consente alle donne di riflettere sulla loro situazione attuale e sui loro progetti futuri, di identificare le persone chiave nella loro rete di relazioni, gli ostacoli che incontreranno e gli elementi che possono facilitare il loro viaggio. Permette anche alle donne di immaginare se stesse in posti di lavoro tradizionalmente maschili.

1. La facilitatrice spiega gli obiettivi dell'attività e fornisce una scheda a ciascuna partecipante. Poi consegna a ciascuna un foglio di carta, penne e pennarelli.
2. Le donne rispondono alle domande sulla scheda disegnando il loro autobus, come il veicolo che le porterà ai loro obiettivi (il motore dell'autobus è costituito dai loro punti di forza personali e si muove con l'aiuto di quelle persone che le supportano nella loro vita). Le donne scrivono il loro nome sulla targa dell'autobus e disegnano un segnale dove scriveranno la destinazione (o le destinazioni) che vogliono raggiungere. In questo modo ogni domanda può essere risolta attraverso un disegno. Se le donne preferiscono, possono scrivere invece di disegnare.
3. Una volta che finiscono, condividono con il gruppo il loro stato d'animo.
4. Nella discussione, la facilitatrice pone l'accento sul riconoscimento dei punti di forza e delle competenze che ogni donna deve mettere in pratica nei suoi progetti.

### TEMPO E RISORSE

TEMPO	2 ore
MATERIALI E RISORSE	Grandi cartelloni, pennarelli e penne.

## Scheda dell'autobus



Disegna un autobus.

Questo autobus ha come missione di portarti alla destinazione che vuoi tu.

Devi solo scrivere le tecniche specifiche che deve avere il tuo autobus, incluse le seguenti informazioni:

1. Luogo di partenza dell'autobus e targa (luogo e data di nascita)
2. Caratteristiche, marca e tipo del veicolo (nome, cognome, autoidentificazione scegliendo uno o due aggettivi che ti descrivono)
3. Chi guida l'autobus? Tu? Altre persone
4. Quali sono le persone importanti viaggiano con te? Dove sono sedute: davanti a te, dietro di te, vicino a te?
5. Quanto velocemente sta andando il tuo autobus?
6. Dove sta andando il tuo autobus? (Quali sono i tuoi obiettivi, sogni)
7. Ci sono ostacoli sulla strada? (Quali pensi siano ora le difficoltà che non ti permettono di raggiungere i tuoi obiettivi)
8. Quanto traffico c'è sulla strada? I semafori che sono in rosso (stop!), in giallo (avviso!), in verde (avanti!)
9. Quale carburante userete? Quanta energia hai ora per andare avanti?
10. Cosa hai nel bagagliaio? (Tutto quello che hai imparato, che è tuo ed è stato utile per te per arrivare fino a qui: valori, punti di forza, competenze)



## Strumento 12. I miei interessi professionali

### OBIETTIVI

- Supportare le donne nel trasferimento delle abilità della vita in competenze professionali
- Supportare le donne nell'identificazione del loro piano professionale
- Rafforzare la loro motivazione al lavoro

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

1. La facilitatrice distribuisce tra le partecipanti le carte con le parole presenti sulle schede 1, 2 e 3 e chiede alle partecipanti di scegliere le attività che a loro piace fare di più, dove e come. Ci devono essere copie sufficienti in modo che possano avere la possibilità di scegliere.

2. Le partecipanti condividono le loro scelte con il gruppo. Le seguenti domande possono essere utilizzate durante la riflessione:

- Perché hai scelto queste attività e non altre?
- Siete tutte uguali in termini di obiettivi e preferenze?
- Essere una donna ha condizionato la tua scelta? Come?
- È possibile o facile scegliere altre attività che non sono tipicamente associate all'essere una donna?

### TEMPO E RISORSE

TEMPO	1 ora
MATERIALI E RISORSE	Schede e penne

## Scheda 1. I miei interessi professionali: cosa mi piace fare

CONSIGLIARE	LEGGERE
COMPRARE	FARE RICERCHE
CATALOGARE	CERCARE PER CURIOSITA'
PULIRE	VENDERE
PETTINARE	CANTARE
COMUNICARE	SEMINARE
CUCINARE	PARLARE
COLLABORARE	STUDIARE
DECORARE	PRENDERSI CURA
DIFENDERE	PARLARE CON I CLIENTI
PROGETTARE	PARLARE CON LE PERSONE
DISEGNARE	INSEGNARE
GUIDARE	TRADURRE
INTRATTENERE	VIAGGIARE
ORDINARE	USARE IL COMPUTER
RIPARARE	SCRIVERE
CRESCERE	...
GUARIRE	...
AIUTARE	...
INTERVISTARE	...
GESTIRE	...
ORGANIZZARE	...

## Scheda 2. I miei interessi professionali: dove vorrei fare queste attività

IN UNA GRANDE AZIENDA	IN UFFICIO
IN UN' AZIENDA PRIVATA	ALTRO
IN UNA PICCOLA AZIENDA	ALL'APERTO
IN UN LABORATORIO D'ARTE	IN FARMACIA
IN UN SITO DI COSTRUZIONE	IN UNA COPISTERIA
IN UNA COOPERATIVA	NELL'AMMINISTRAZIONE PUBBLICA
IN UN GRANDE MAGAZZINO	IN UN RISTORANTE
IN UNA FABBRICA	A SCUOLA
IN OSPEDALE	IN UN PICCOLO NEGOZIO
IN HOTEL	IN UNO STORE
IN CASA	
ALL'INTERNO	
IN UN ASILO	
IN UN LABORATORIO	



IN LIBRERIA	
NEI MEZZI D'INFORMAZIONE	
NELLA PROPRIA AZIENDA	
PER UN GIORNALE	
PER UNA ONG	

### Scheda 3. I miei interessi professionali: come vorrei fare queste attività

CON LE PERSONE IN GENERALE	A TEMPO PIENO
CON I BAMBINI	PART TIME
CON I GIOVANI	SOLO ALCUNE ORE
CON ADULTI	ALLA MATTINA
CON GLI ANZIANI	POMERIGGIO/SERA
PARLARE AI CLIENTI	SHOPPING HOURS
NON PARLARE CON I CLIENTI	CON ORARI FLESSIBILI
CON GLI ANIMALI	CON ORARI FISSI
CON LE MACCHINE	TURNI
CON I VEICOLI	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
USANDO LE LINGUE	GIORNI LIBERI DURANTE LA SETTIMANA, INVECE CHE NEL WEEKEND
AVENDO RESPONSABILITA'	UN SALARIO MINIMO DI..... € /MESE
COME CONSULENTE O PER CONTO MIO	LA NOTTE
LAVORANDO DA CASA	DISPONIBILITA' A VIAGGIARE
COME TELELAVORATORE	DISPONIBILITA' A SPOSTARMI IN UN'ALTRA CITTA'
LONTANO DA CASA	AUTOMUNITA
IN UN POSTO DI LAVORO FISSO	
CAMBIANDO POSTO DI LAVORO	





## Strumento 13. Incentivi a lavorare<sup>5</sup>

### OBIETTIVI

- ✓ Supportare le donne nel delineare il loro piano professionale
- ✓ Rafforzare la motivazione a lavorare

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

La facilitatrice chiede alle partecipanti di terminare la frase "È importante per me lavorare perché ...".

La facilitatrice scrive l'elenco delle possibili motivazioni. Alcune delle idee che potrebbero venire sono:

- Per me è importante lavorare così posso guadagnare i miei soldi.
- Per me è importante lavorare perché devo mantenere la mia famiglia.
- Per me è importante lavorare per evitare conseguenze spiacevoli.
- Per me è importante lavorare per realizzare alcuni dei miei desideri.
- Per me è importante lavorare per imparare cose nuove.
- Per me è importante lavorare per sentirmi utile.
- Per me è importante lavorare per sviluppare ulteriormente le mie capacità.
- Per me è importante lavorare per incontrare persone nuove.
- Per me è importante lavorare per avere qualcosa da fare.
- Per me è importante lavorare per riconoscere le mie capacità e il mio valore.

Quindi le partecipanti decidono individualmente quali sono le ragioni per loro più importanti e le condividono con il gruppo.

Lo strumento può essere utilizzato anche individualmente fornendo l'elenco delle motivazioni alla partecipante e chiedendole di classificare le opzioni da 1 a 6, dal più importante al meno importante per lei.

### TEMPO E RISORSE

<b>TEMPO</b>	30 minuti
<b>MATERIALI E RISORSE</b>	Lavagna e schede

<sup>5</sup> ADATTATO DA WCK - Step A / Tool 3: Exercise incentives to work (Source: Equal ANDROMEDA)



## Strumento 14. CV personalizzato basato sulle competenze per l'empowerment delle donne

### OBIETTIVI

- ✓ Esplorare sistematicamente le esperienze lavorative e di vita delle donne per identificare le competenze e iniziare a pensare alla preparazione del CV e alla ricerca di un lavoro.
- ✓ Sostenere le donne, specialmente quelle con un basso livello di istruzione e nessuna esperienza lavorativa, a capire quali sono le loro capacità e conoscenze informali e non formali, identificando i loro interessi e consentendo loro di fare un ulteriore passo verso la definizione del loro piano professionale.
- ✓ Supportare le donne che non hanno una lunga esperienza lavorativa o lacune nell'esperienza lavorativa (ad esempio, durante situazioni di violenza) e non sanno come scrivere un "CV standard" per eventuali cambiamenti di carriera.

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

Il formato CV "standard" solitamente utilizzato per la preparazione ad un colloquio di solito include i seguenti elementi:

1. Profilo personale
2. Obiettivo
3. Formazione scolastica
4. Esperienza lavorativa
5. Attività nel Non-profit / volontariato
6. Abilità linguistiche
7. Interessi/ hobbies
8. Referenze.

Le donne con un basso livello di istruzione, scarsa esperienza lavorativa, lacune nella loro esperienza o con nessuna esperienza lavorativa di solito non hanno nulla da inserire negli elementi 3, 4, 5 e 6. Vedere questi elementi mancanti nel loro CV può essere piuttosto demotivante. Quindi il lavoro della consulente / facilitatrice è di motivare le partecipanti rendendo visibili le qualità e le abilità che già hanno. Con ciò la consulente non solo dà alle donne una maggiore autostima, ma aumenta anche la loro motivazione per un ulteriore apprendimento o per il lavoro di volontariato. Un CV basato sulle competenze della partecipante può essere successivamente utilizzato per la ricerca di lavoro.

La facilitatrice distribuisce le dispense e chiede alle partecipanti di scrivere i loro CV. La facilitatrice fornisce supporto. Una seconda professionista (addetta alle note) sarà utile per aiutare la facilitatrice a sistemare le informazioni dopo ogni workshop.

### TEMPO E RISORSE

<b>TEMPO</b>	3 ore
<b>MATERIALI E RISORSE</b>	Dispense, penne

## Dispensa del CV personalizzato basato sulle competenze

Per ottenere un lavoro è necessario sapere quali conoscenze, esperienze e competenze si hanno. (Competenza significa abilità, talento, capacità di fare qualcosa) Ti aiuta a trovare un lavoro che sia adatto a te. A volte è difficile vedere i tuoi punti di forza con un occhio critico. In questo esercizio, tu insieme alla tua responsabile, identificherete tutte le tue conoscenze, esperienze e abilità.

1.1. Hai molti ruoli nella tua vita. Potresti essere madre, sorella, figlia, zia, nonna, amica. Per ognuno di questi ruoli svolgi diversi compiti. Pensa a cosa fai, a quali cose / attività compi e scrivilo. Annota i ruoli che hai nella tua famiglia:

Nome: \_\_\_\_\_

Ruolo 1 (Figlia)

\_\_\_\_\_

Ruolo 2 (Mamma)

\_\_\_\_\_

Ruolo 3  
(Sorella/Nonna/Zia  
/parente)

\_\_\_\_\_

Annota i compiti che svolgi nei diversi ruoli:

Compito 1:	Compito 1:	Compito 1:
Compito 2:	Compito 2:	Compito 2:
Compito 3:	Compito 3:	Compito 3:
Compito 4:	Compito 4:	Compito 4:
Compito 5:	Compito 5:	Compito 5:

Annota quali conoscenze, capacità e attitudini sono necessarie per essere in grado di eseguire/ svolgere questi compiti:

Conoscenza 1:	Conoscenza 1:	Conoscenza 1:
Conoscenza 2:	Conoscenza 2:	Conoscenza 2:
Capacità 1:	Capacità 1:	Capacità 1:
Capacità 2:	Capacità 2:	Capacità 2:
Capacità 3:	Capacità 3:	Capacità 3:



1.2. Potresti avere del tempo libero, un hobby. Che hobby e interessi hai? Quali conoscenze e competenze sono richieste per il tuo hobby? Scrivi il tuo hobby preferito o il tuo interesse principale.

Il tuo hobby: \_\_\_\_\_

Compito 1

\_\_\_\_\_

Compito 2

\_\_\_\_\_

Compito 3

\_\_\_\_\_

Annota quali conoscenze e competenze sono necessarie per essere in grado di eseguire / svolgere questi compiti:

Conoscenza 1:	Conoscenza 1:	Conoscenza 1:
Conoscenza 2:	Conoscenza 2:	Conoscenza 2:
Capacità 1:	Capacità 1:	Capacità 1:
Capacità 2:	Capacità 2:	Capacità 2:
Capacità 3:	Capacità 3:	Capacità 3:

1.3. Che competenze hai acquisito a scuola? Annota quali scuole e programmi hai scelto:

Livello di istruzione: \_\_\_\_\_

Scuola 1

\_\_\_\_\_

Scuola 2

\_\_\_\_\_

Scuola 3

\_\_\_\_\_

Scrivi le conoscenze acquisite a scuola:

Conoscenza 1:	Conoscenza 1:	Conoscenza 1:
Conoscenza 2:	Conoscenza 2:	Conoscenza 2:
Conoscenza 3:	Conoscenza 3:	Conoscenza 3:
Conoscenza 4:	Conoscenza 4:	Conoscenza 4:
Conoscenza 5:	Conoscenza 5:	Conoscenza 5:

Scrivi le competenze acquisite a scuola:

Competenza 1:	Competenza 1:	Competenza 1:
Competenza 2:	Competenza 2:	Competenza 2:
Competenza 3:	Competenza 3:	Competenza 3:
Competenza 4:	Competenza 4:	Competenza 4:
Competenza 5:	Competenza 5:	Competenza 5:

1.4. Quali conoscenze e competenze hai acquisito in altri corsi?

Scrivi quali altri corsi hai frequentato

Livello di istruzione: \_\_\_\_\_

Corso 1

\_\_\_\_\_

Corso 2

\_\_\_\_\_

Corso 3

\_\_\_\_\_

Scrivi le conoscenze acquisite attraverso i corsi:

Conoscenza 1:	Conoscenza 1:	Conoscenza 1:
Conoscenza 2:	Conoscenza 2:	Conoscenza 2:
Conoscenza 3:	Conoscenza 3:	Conoscenza 3:
Conoscenza 4:	Conoscenza 4:	Conoscenza 4:
Conoscenza 5:	Conoscenza 5:	Conoscenza 5:

Scrivi le competenze acquisite attraverso i corsi:

Competenza 1:	Competenza 1:	Competenza 1:
Competenza 2:	Competenza 2:	Competenza 2:
Competenza 3:	Competenza 3:	Competenza 3:
Competenza 4:	Competenza 4:	Competenza 4:
Competenza 5:	Competenza 5:	Competenza 5:

1.5. Quale conoscenza, esperienza e competenza ti ha dato il tuo precedente lavoro?

Annota i tuoi lavori precedenti:

Ambito: \_\_\_\_\_

Lavoro 1

\_\_\_\_\_

Lavoro 2

\_\_\_\_\_

Lavoro 3

\_\_\_\_\_

Scrivi i compiti (doveri) che avevi nel tuo lavoro precedente :

Compito 1:	Compito 1:	Compito 1:
Compito 2:	Compito 2:	Compito 2:
Compito 3:	Compito 3:	Compito 3:
Compito 4:	Compito 4:	Compito 4:
Compito 5:	Compito 5:	Compito 5:

Scrivi le conoscenze acquisite nel tuo precedente lavoro:

Conoscenza 1:	Conoscenza 1:	Conoscenza 1:
Conoscenza 2:	Conoscenza 2:	Conoscenza 2:
Conoscenza 3:	Conoscenza 3:	Conoscenza 3:
Conoscenza 4:	Conoscenza 4:	Conoscenza 4:
Conoscenza 5:	Conoscenza 5:	Conoscenza 5:

Scrivi le abilità che hai acquisito nel tuo lavoro precedente :

Competenza 1:	Competenza 1:	Competenza 1:
Competenza 2:	Competenza 2:	Competenza 2:
Competenza 3:	Competenza 3:	Competenza 3:
Competenza 4:	Competenza 4:	Competenza 4:
Competenza 5:	Competenza 5:	Competenza 5:

1.6. Potresti aver anche fatto volontariato (lavoro non retribuito e volontario). Quale conoscenza, esperienza e competenza hai acquisito lavorando come volontario?

Scrivi della tua esperienza di volontariato (se lo hai svolto):

Ambito: \_\_\_\_\_

Lavoro 1  
 \_\_\_\_\_

Lavoro 2  
 \_\_\_\_\_

Lavoro 3  
 \_\_\_\_\_

Scrivi i compiti (doveri) che avevi lavorando come volontario:

Compito 1:	Compito 1:	Compito 1:
Compito 2:	Compito 2:	Compito 2:
Compito 3:	Compito 3:	Compito 3:
Compito 4:	Compito 4:	Compito 4:
Compito 5:	Compito 5:	Compito 5:

Scrivi le conoscenze acquisite durante il volontariato:

Conoscenza 1:	Conoscenza 1:	Conoscenza 1:
Conoscenza 2:	Conoscenza 2:	Conoscenza 2:
Conoscenza 3:	Conoscenza 3:	Conoscenza 3:
Conoscenza 4:	Conoscenza 4:	Conoscenza 4:
Conoscenza 5:	Conoscenza 5:	Conoscenza 5:



Scrivi le competenze acquisite durante il volontariato:

Competenza 1:	Competenza 1:	Competenza 1:
Competenza 2:	Competenza 2:	Competenza 2:
Competenza 3:	Competenza 3:	Competenza 3:
Competenza 4:	Competenza 4:	Competenza 4:
Competenza 5:	Competenza 5:	Competenza 5:





---

## Strumento 15. Analisi delle competenze e piano d'azione

---

### OBIETTIVI

- ✓ Supportare le donne nell'analisi delle loro competenze.
- ✓ Supportare le donne nel prendere decisioni riguardanti i loro obiettivi professionali.

### IMPLEMENTAZIONE PASSO DOPO PASSO

La facilitatrice chiede alle partecipanti di riflettere su ciò a cui hanno lavorato alle sessioni precedenti sulle competenze e gli interessi professionali.

Quindi distribuisce la dispensa e chiede alle donne di scrivere le competenze che hanno, quelle competenze che pensano possano migliorare per integrarsi nel mercato del lavoro e i passi che potrebbero compiere per ottenere questo miglioramento.

Dopo il lavoro individuale, le partecipanti condividono i risultati con il gruppo.

La facilitatrice aiuta le partecipanti ad abbinare le loro competenze a dei lavori specifici, in base ai loro interessi.

I risultati di questa attività saranno inclusi nel file personale di ogni donna al fine di effettuare un'analisi più precisa delle offerte di lavoro e supportarla nella ricerca del lavoro e in una ulteriore formazione.

### TEMPO E RISORSE

<b>TEMPO</b>	2 ore
<b>MATERIALI E RISORSE</b>	Dispense, penne

---



## Dispensa sull'analisi delle competenze e piano d'azione

QUALI COMPETENZE HO?	COSA POSSO MIGLIORARE?	COME POSSO FARLO? Azioni che dovrei intraprendere
Formazione		
Esperienze lavorative		
Competenze		