



Guida pratica alla
**RICERCA
ATTIVA
DEL LAVORO**

a cura di
area Informagiovani
Ufficio Progetto Giovani
Comune di Padova



PROGETTO GIOVANI

Progetto Giovani è l'ufficio del Comune di Padova che propone servizi, iniziative e attività rivolte ai giovani dai 15 ai 35 anni.

I principali servizi offerti riguardano la ricerca attiva del lavoro, il sostegno alla creatività giovanile, la mobilità internazionale e l'animazione territoriale.

Gli obiettivi di Progetto Giovani sono:

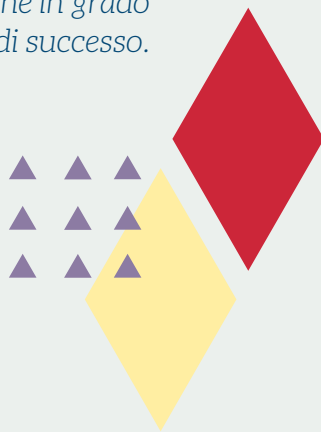
- **informare e offrire consulenze** in diversi ambiti di interesse per i giovani, orientandoli e sostenendoli nella loro formazione professionale, culturale e civica;
- **organizzare corsi, seminari e incontri** per favorire la socialità, l'aggregazione e l'approfondimento culturale su queste tematiche;
- **realizzare progetti** in collaborazione con altre organizzazioni, come enti non profit, istituti scolastici, Università ecc., mantenendo un canale di dialogo aperto con il territorio.

Progetto Giovani si trova al secondo piano del Centro Culturale Altinate San Gaetano, in via Altinate 71 a Padova.

Informagiovani è il servizio di accoglienza, informazione e orientamento di Progetto Giovani. Nasce con lo scopo di orientare e informare, diffondere le opportunità, ampliare le possibilità di scelta dei ragazzi per:

- percorsi di **formazione**
- opportunità di **lavoro**
- esperienze di **mobilità** internazionale
- attività di **volontariato** e per il **tempo libero**.

La scelta e l'utilizzo ottimale degli strumenti di candidatura e dei canali di ricerca del lavoro, così come tutto il processo che sta alla base e che precede la candidatura, è estremamente importante, poiché in grado di incrementare o inibire le possibilità di successo.



LA MOTIVAZIONE	--	4
IL BILANCIO DELLE COMPETENZE	--	5
I CANALI DI RICERCA	--	6
GLI STRUMENTI DI CANDIDATURA E SELEZIONE	--	9
QUALCHE SUGGERIMENTO	--	13
SITI UTILI PER LA RICERCA DEL LAVORO	--	14

«Nessun vento è favorevole per il marinaio
che non sa a quale porto vuol approdare»

SENECA

La MOTIVAZIONE

A decorative graphic consisting of several overlapping hexagons in various colors (yellow, green, blue, red, purple) and a cluster of small purple dots to the right.

Il primo aspetto da tenere in considerazione, prima di procedere alla ricerca del lavoro vera e propria, è la motivazione.

La motivazione **è il motore che ci spinge ad agire e a ricercare in modo proattivo** tutte quelle opportunità che possono rispecchiare i nostri interessi e le nostre capacità. Innanzitutto, è necessario comprendere che cosa stiamo cercando, dove vogliamo andare e capire quali sono le possibili sfaccettature del percorso che vogliamo intraprendere.

Per mantenere il focus sui nostri desideri, così da trasformarli in obiettivi specifici, può essere molto utile, ad esempio, **segnare su un foglio una lista di attività o professioni che si vorrebbero svolgere**, così da tenere una traccia scritta di ciò che si vorrebbe fare

e partire da questa per poi organizzare tutte le azioni successive.

Ciononostante, può capitare che alcuni tentativi di candidatura o esperienze lavorative passate non siano andati a buon fine, provocando sensazioni di sconforto e forte demotivazione.

Possiamo, però, imparare a fare tesoro di tale esperienza e **ricodificare il fallimento come un'ulteriore motivazione**, una spinta a impegnarci, facendo sì che l'evento negativo si trasformi in una possibilità di crescita e miglioramento.

Per evitare di ricadere in una situazione di costante frustrazione, **le aspettative che riponiamo nel nostro lavoro dovranno essere realistiche e compatibili con le nostre effettive possibilità**.

COMPETENZE

Il bilancio delle

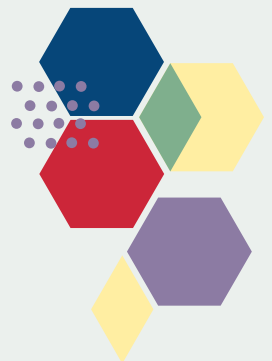
L'obiettivo di questa fase è fare il punto sulle proprie competenze e, in particolare, **cercare di definire cosa conosciamo, cosa sappiamo fare e quali sono le nostre caratteristiche interpersonali**, come la capacità di lavorare in gruppo, la collaborazione, la cooperazione e le capacità di leadership.

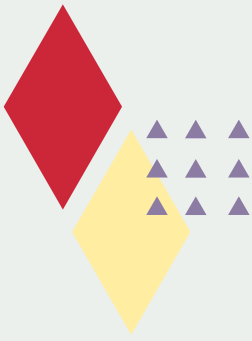
In questa fase:

- **fai un resoconto** delle competenze che credi di possedere e confrontale con quelle che, invece, sono richieste dal lavoro che stai cercando;
- **prendi consapevolezza** delle eventuali lacune che possono presentarsi in questa comparazione, oppure decidi di puntare a un profilo professionale più compatibile con le tue competenze.

Quest'attività può risultare molto utile per acquisire una maggiore stima di te stesso e per valorizzare al meglio le caratteristiche personali e professionali di cui non avevi consapevolezza.

Dal punto di vista professionale, **maggiori sono le competenze percepite, maggiori saranno le possibilità di aderire a differenti profili lavorativi** e, quindi, di trovare effettivamente lavoro.





I canali di ricerca

L'attività di ricerca del lavoro può richiedere l'investimento di una consistente quantità di tempo e, pertanto, risultare piuttosto impegnativa.

Ci sono diverse strade che si possono intraprendere ma ciascuna ha delle peculiarità e delle particolarità che possono adattarsi a un certo profilo professionale o a una determinata tipologia di utenza:

Agenzie di selezione del personale: agenzie private, finanziate da aziende che si avvalgono di questi servizi in fase di recruiting. Sfruttano una banca dati per selezionare il personale e sono solitamente orientate al reclutamento di profili molto specializzati.

Agenzie per il lavoro: agenzie di collocamento al lavoro temporaneo, che fanno da tramite tra il lavoratore e l'azienda. Hanno una lista di aziende partner, presso le quali è possibile candidarsi. È consigliabile rivolgersi alle agenzie per il lavoro contattandole telefonicamente e prendendo un appuntamento per un colloquio di persona.

Autocandidatura: un processo di candidatura che consiste nel proporsi spontaneamente alle aziende (attraverso l'invio del curriculum), sempre in relazione a uno specifico ramo di interesse, con l'obiettivo di ottenere un colloquio di lavoro.

È molto utile stendere una lista delle aziende che maggiormente si avvicinano alle proprie aspirazioni lavorative, evitando così di inviare proposte in modo indiscriminato.

Per alcuni lavori (es. addetti alle vendite o alla ristorazione) potrebbe essere molto efficace presentarsi nella struttura di persona. È uno dei canali più fruttuosi, specialmente se si è alla ricerca di uno stage.

Centro per l'impiego: un ufficio della Pubblica Amministrazione che si occupa di gestire il mercato del lavoro a livello locale. Per candidarsi alle offerte di lavoro e di stage, è necessario soddisfare alcuni requisiti, tra cui un'iscrizione, la firma del Patto di Servizio e la consegna del proprio CV.

Concorsi pubblici: concorsi indirizzati al lavoro nella Pubblica Amministrazione. Per partecipare, bisogna innanzitutto verificare di essere in possesso dei requisiti espressi nel bando di proprio interesse. Molto spesso, oltre alla valutazione dei titoli, sono previste delle prove di selezione obbligatorie, scritte e orali.

Enti di formazione: erogano corsi dedicati a una professione specifica, ma anche percorsi di orientamento professionale con l'obiettivo di favorire l'inserimento delle persone nel mondo del lavoro, fornendo corsi suddivisi tra attività di formazione in aula e stage all'interno di strutture convenzionate.

Molti corsi sono completamente finanziati (ad esempio, quelli del programma **Garanzia Giovani** e sono indirizzati a persone che non studiano e non lavorano (NEET).

Informagiovani: ufficio gestito dal Comune, presente in ogni città. Fornisce informazioni ai giovani dai 15 ai 35 anni riguardo percorsi di formazione, opportunità di lavoro, esperienze di mobilità internazionale, attività di volontariato e tempo libero.

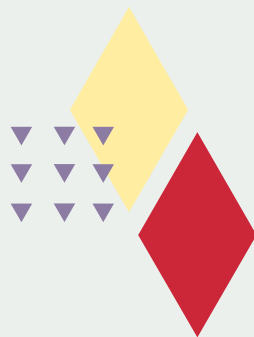
A Padova offre anche servizi di revisione del CV e uno sportello di orientamento per opportunità all'estero.

Motori di ricerca su internet: strumenti di ricerca online attraverso i quali è possibile trovare offerte di lavoro pubblicate sia da agenzie che da privati. Sono canali che permettono di accedere a una grande quantità di offerte ma, allo stesso tempo, possono essere molto dispersivi, poiché non tutti offrono un riscontro del proprio processo di candidatura. Per questi motivi, una strategia potenzialmente efficace prevede di contattare direttamente l'azienda inserzionista.

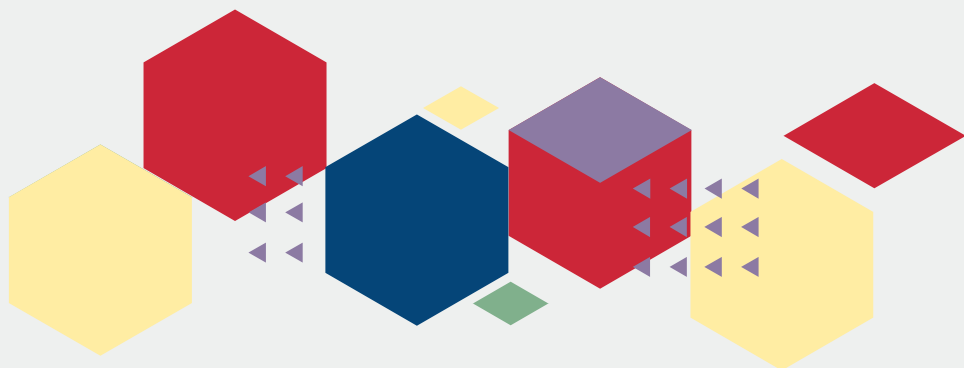
Passaparola: può essere un canale molto utile per cercare lavoro. Per questo è importante curare e ampliare la propria rete di amicizie e di relazioni interpersonali, sia di conoscenze reali che del proprio network online.

Possibilità all'estero: se si cerca un'opportunità di formazione o di lavoro all'estero, è possibile rivolgersi allo **sportello Eurodesk di Progetto Giovani**, un servizio di orientamento per conoscere molte iniziative comunitarie. Lo sportello si trova nelle altre città che aderiscono alla rete Eurodesk.

Social Network: esistono alcuni servizi web basati sulla rete sociale (ad esempio **LinkedIn**), indirizzati principalmente allo sviluppo di una rete professionale. Sono strumenti molto utili per creare un profilo lavorativo in maniera accurata e possono mettere in risalto competenze e motivazioni in modo interattivo, con la possibilità di creare una vera e propria rete di contatti professionali. Molto spesso, le aziende che ricevono una candidatura, tendono ad effettuare una ricerca sui social network del candidato per comprenderne meglio il profilo o le strategie di comunicazione e interazione con gli altri. Per questa ragione, è consigliabile evitare di condividere sui social network informazioni che possono andare contro i propri interessi professionali.



Gli strumenti di CANDIDATURA E SELEZIONE



Come i canali di ricerca, anche le diverse fasi di selezione richiedono specifici strumenti di candidatura; maggiore sarà l'accuratezza nella preparazione di questi strumenti, tanto più alte saranno le probabilità di accedere ad un colloquio di lavoro.

Sono due gli strumenti di base, da presentare contestualmente, che possono dare il via al processo di candidatura:
il **curriculum vitae** e la **lettera di presentazione**.



Il curriculum vitae

Presentare un buon curriculum è determinante per poter passare alla fase successiva del processo di candidatura.

L'**Europass** è il modello di redazione del curriculum più utilizzato e consente di inserire le proprie informazioni all'interno di una scheda molto strutturata. Spesso questo curriculum viene espressamente richiesto dalle aziende.

Esistono anche modelli di curriculum vitae più creativi (facilmente realizzabili, ad esempio, con software come **Canva**), che consentono di personalizzare la struttura senza intaccarne il contenuto. Il CV creativo può essere una strategia molto utile per dare, a chi si occupa dello screening dei curriculum, l'impressione di un candidato originale e innovativo.

La compilazione del curriculum vitae è un'attività che richiede tempo e accuratezza e che non si deve ricondurre ad un semplice inserimento di informazioni. Ecco alcuni suggerimenti:

- cerca di evidenziare il più possibile i punti di forza, le competenze acquisite e le caratteristiche personali, in modo sintetico e ordinato;
- abbi sempre chiaro l'obiettivo per cui hai deciso di candidarti, personalizzando adeguatamente il curriculum in base all'azienda e alla posizione ricercata;
- fai molta attenzione agli errori di battitura o agli errori di formattazione del testo, perché possono rappresentare un motivo per le aziende per scartare il tuo curriculum;
- ricorda che le informazioni che inserisci nel curriculum saranno oggetto di discussione del tuo eventuale colloquio di lavoro. Preparati, quindi, a rispondere alle possibili domande che potrebbero rivolgerti;
- alla fine del curriculum, devi **sempre inserire il consenso per il trattamento dei dati personali** ("Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003") e firmare.



La lettera di presentazione

La lettera di presentazione è indispensabile nel processo di candidatura e deve sempre accompagnare il curriculum, con lo scopo di invogliare chi si occupa dello screening ad approfondire il profilo del candidato e a procedere con la lettura del curriculum stesso. Ecco alcuni suggerimenti:

- presentati ed esplicita le motivazioni per cui l'azienda dovrebbe assumerti, in modo chiaro e diretto, evidenziando i punti di forza, le esperienze pregresse e quelle formative rilevanti per la posizione ricercata;
- non limitarti a un riassunto discorsivo di tutto il curriculum;
- non scrivere un lungo trattato sulle esperienze della tua vita, ma focalizzati su una descrizione breve ed incisiva, che faccia emergere lo scopo della tua candidatura;
- fai molta attenzione agli errori di sintassi: rileggi più volte la lettera prima di inoltrarla al destinatario;
- puoi sfruttare la lettera di presentazione per evidenziare alcune tue caratteristiche che possono essere utili per la posizione lavorativa (patente, disponibilità di un'automobile, possibilità di trasferimenti, disponibilità per uno stage, ecc.);
- non dimenticare di inserire le modalità che l'azienda può utilizzare per ricontattarti, proponendo diverse opzioni, come l'indirizzo e-mail, il numero di telefono fisso o del cellulare.



Il colloquio

Il colloquio di lavoro è un momento piuttosto delicato, che mette in risalto contemporaneamente diverse caratteristiche della personalità, oltre agli aspetti verbali, paraverbali e non verbali. Qualche suggerimento:

- presentati con **puntualità** all'incontro, anche in leggero anticipo, ma non troppo (un largo anticipo potrebbe far sospettare, a chi si occupa della selezione, di avere a che fare con una persona ansiosa);
- l'**abbigliamento** è importante e deve essere in linea con le caratteristiche dell'azienda presso cui si vorrebbe lavorare. Evita indumenti, o accessori che possono esprimere atteggiamenti ideologici e/o discriminatori;
- sii pronto a rispondere a domande sul tuo curriculum vitae, dato che sarà, quasi certamente, il primo elemento su cui verterà il colloquio;
- non fare subito domande legate alla gestione delle ferie e dei permessi, ma focalizza il tuo interesse sugli aspetti relativi al lavoro;
- rispondi alle domande con decisione e convinzione, senza però eccedere nell'elogiarti, perché potresti dare una percezione di superbia;
- informati preventivamente sulle caratteristiche generali dell'azienda e, in particolare, sulle funzioni che dovresti svolgere se fossi assunto;
- presta molta attenzione alla postura e ai **segnali non verbali** e paraverbali:
 - ◇ stringi la mano in modo deciso, ma non eccessivamente vigoroso;
 - ◇ sostieni lo sguardo del selezionatore;
 - ◇ mantieni una posizione composta, sia quando sei in piedi che seduto;
 - ◇ utilizza un tono di voce pacato, ma non monocorde;
 - ◇ enfatizza, anche con il tono della voce, le caratteristiche del tuo profilo che ritieni essere dei punti di forza;
 - ◇ cerca di non trasmettere perplessità o emozioni negative, anche con le espressioni del volto;
 - ◇ cerca di controllare i movimenti del tuo corpo per non trasmettere una sensazione di ansia eccessiva (es. gesticolare energicamente, sbattere il piede per terra, picchiettare con le dita sulla scrivania, manipolare oggetti).

Questi consigli valgono anche nel caso in cui tu debba svolgere un video-colloquio (ad esempio, tramite **Skype**), con l'ulteriore accorgimento di verificare, preventivamente, il corretto funzionamento della connessione ad Internet.

Non spaventarti! Se trasmetti la tua convinzione e la tua motivazione in modo spontaneo, la messa in pratica dei consigli sul colloquio ti sarà più semplice e naturale!



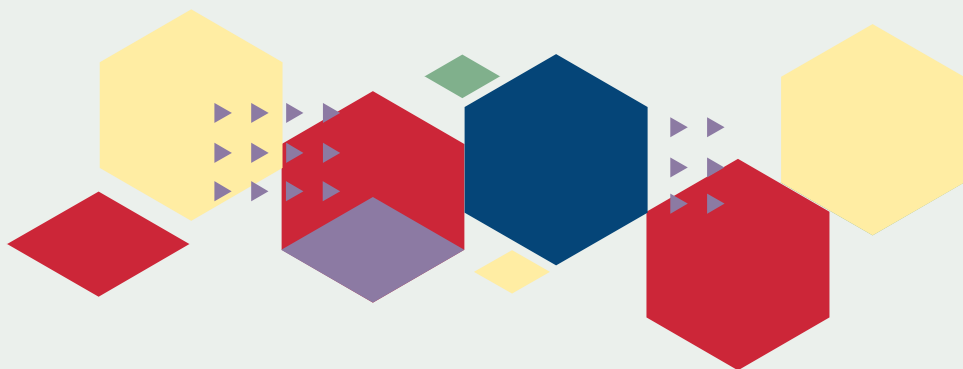
Il colloquio di gruppo

Il colloquio di gruppo consiste in un gruppo di discussione che coinvolge un gruppo di circa **10 o 15 persone che devono relazionarsi in merito a uno specifico tema proposto dal selezionatore** con lo scopo di trovare una soluzione comune in un dato lasso di tempo. Viene, in genere, proposto da aziende medio-grandi.

Il colloquio di gruppo può comprendere alcune attività, quali la simulazione di un problema aziendale da risolvere o veri e propri giochi di ruolo in cui i candidati devono interpretare un ruolo specifico all'interno di un contesto proposto dal selezionatore, come la personificazione di una determinata figura aziendale.

Se dovessi partecipare ad un colloquio di gruppo:

- cerca di essere **collaborativo e produttivo**, evitando di imporre il tuo pensiero sugli altri ma cercando di comportarti da mediatore;
- esprimi le tue idee in maniera decisa e convinta, cercando di aggiungere quante più **motivazioni** possibili per sostenere le tue tesi;
- mantieni la **calma** e cerca di non innervosirti se i componenti del gruppo propongono delle idee che contrastano con le tue linee di pensiero;
- non prendere troppo spesso la parola, perché potrebbe dare un'impressione di arroganza ma, allo stesso tempo, non isolarti in modo eccessivo;
- resta sempre **focalizzato sull'obiettivo** posto dal selezionatore, cercando di non sfiorare le tempistiche stabilite.



Qualche SUGGERIMENTO

- ◇ La ricerca del lavoro richiede tempo e costanza: **non ti abbattere** di fronte a un eventuale fallimento e **sii positivo**.
- ◇ Crea un piano di azione, tenendo in considerazione i consigli elencati in questa guida, pianificando una lista di **obiettivi da perseguire**.
- ◇ Abbi sempre **fiducia** nelle tue capacità: ognuno di noi ha delle peculiarità che possono essere determinanti per uno specifico lavoro.
- ◇ Le esperienze lavorative e formative precedenti non sono tutto. Cerca di curare e potenziare anche la tua **comunicazione interpersonale**, approfondendo qualche **lingua straniera** (soprattutto l'inglese!), magari attraverso attività di **volontariato**, **sport** o esperienze all'**estero**.
- ◇ Non chiuderti in te stesso ma cerca di allargare quanto più possibile la tua **rete relazionale**.
- ◇ Il mondo del lavoro è in continua evoluzione, quindi **non smettere mai di aggiornarti** e sfrutta tutte le occasioni di formazione che possono esserti utili.



SITI UTILI PER LA RICERCA DEL LAVORO

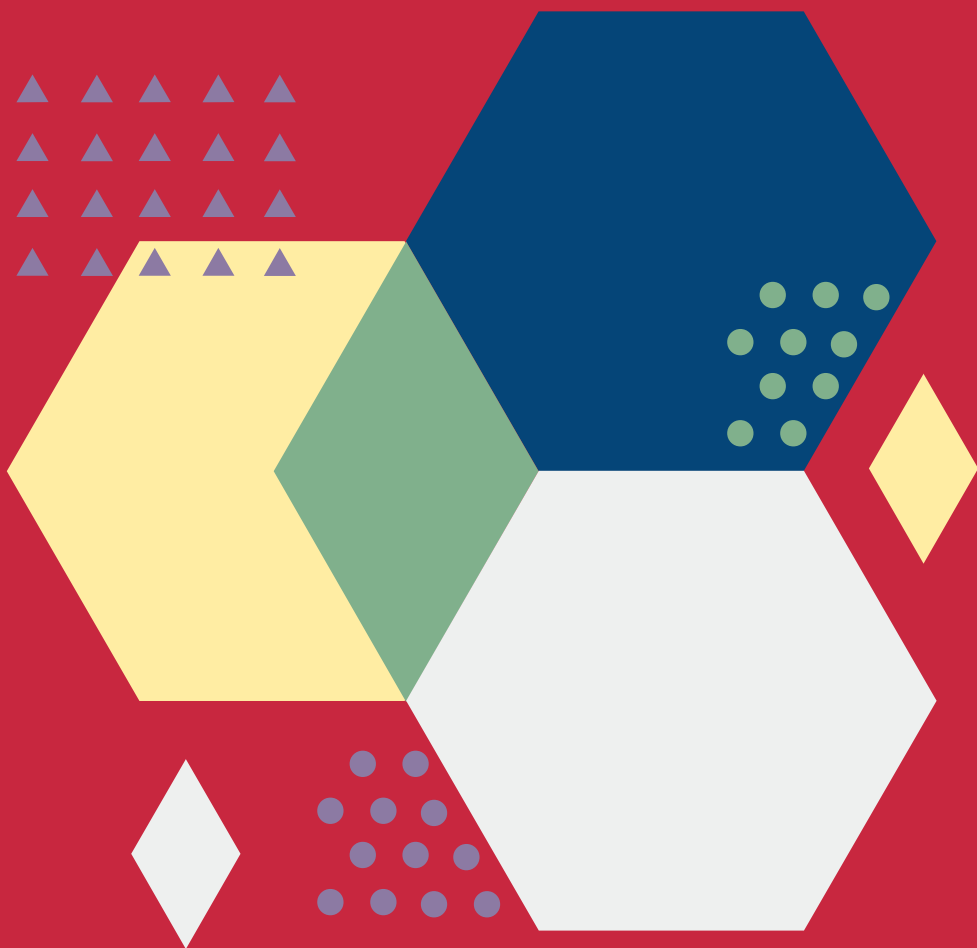
www.cliclavoro.gov.it
www.cliclavoroveneto.it > Offerte di lavoro
www.provincialavoro.padova.it
www.padovanet.it/lavoro
www.progettogiovani.pd.it
www.unipd.it > Servizi di Job Placement
www.almalaurea.it

Associazioni di categoria

www.unimpiego.it
[www.ascom.padova.it/
lavoro.coldiretti.it](http://www.ascom.padova.it/lavoro.coldiretti.it)
www.confagricoltura.it

Portali di recruitment on line

www.bachecalavoro.com
www.bakeca.it
www.bancalavoro.it
www.biancolavoro.euspert.com
www.careerjet.it
www.carrierain.it
www.cercolavoro.com
www.cliccalavoro.it
www.cornerjob.com/it
www.curriculum2000.com
www.experteer.it
www.extrajob.it
www.helplavoro.it
www.impiego24.it
www.indeed.com
www.infojobs.it
www.jobatus.it
www.jobbydoo.it
www.jobcrawler.it
www.jobdirect.it
www.jobgratis.com
www.jobijoba.it
www.joblist.it
www.jobonline.it
www.jobsoul.it
www.jobville.it
www.jobyourlife.com
www.kijiji.it/offerte-di-lavoro/
www.lavorare.net
www.lavoratorio.it
www.lavoro.org
www.monster.it
www.oggilavoro.com
www.padovalavoro.com
www.portalelavoro.com
www.primolavoro.it
www.repubblicadeglistagisti.it
www.simplyhired.it
www.subito.it
www.talentmanager.com
www.trovalavoro.it
www.unicurricula.it
www.workly.it
it.easyavvisi.com
it.face4job.com
it.gigajob.com
it.jobrapido.com
it.jooble.org
it.wizbii.com
lavoro.mitula.it
lavoro.wickedin.it

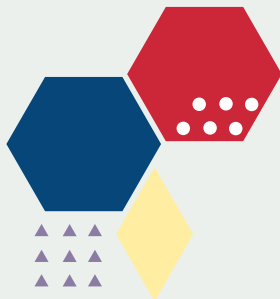


Questa edizione della **Guida pratica alla ricerca attiva del lavoro** è stata curata da **Massimo Maiorano**, dottore in Psicologia, durante lo svolgimento di un tirocinio presso l'Ufficio Progetto Giovani del Comune di Padova.



Comune di Padova

progettogiovani



Ufficio Progetto Giovani
area Informagiovani
via Alinate, 71
35121 Padova
049 8204742

informagiovani@comune.padova.it

www.progettogiovani.pd.it