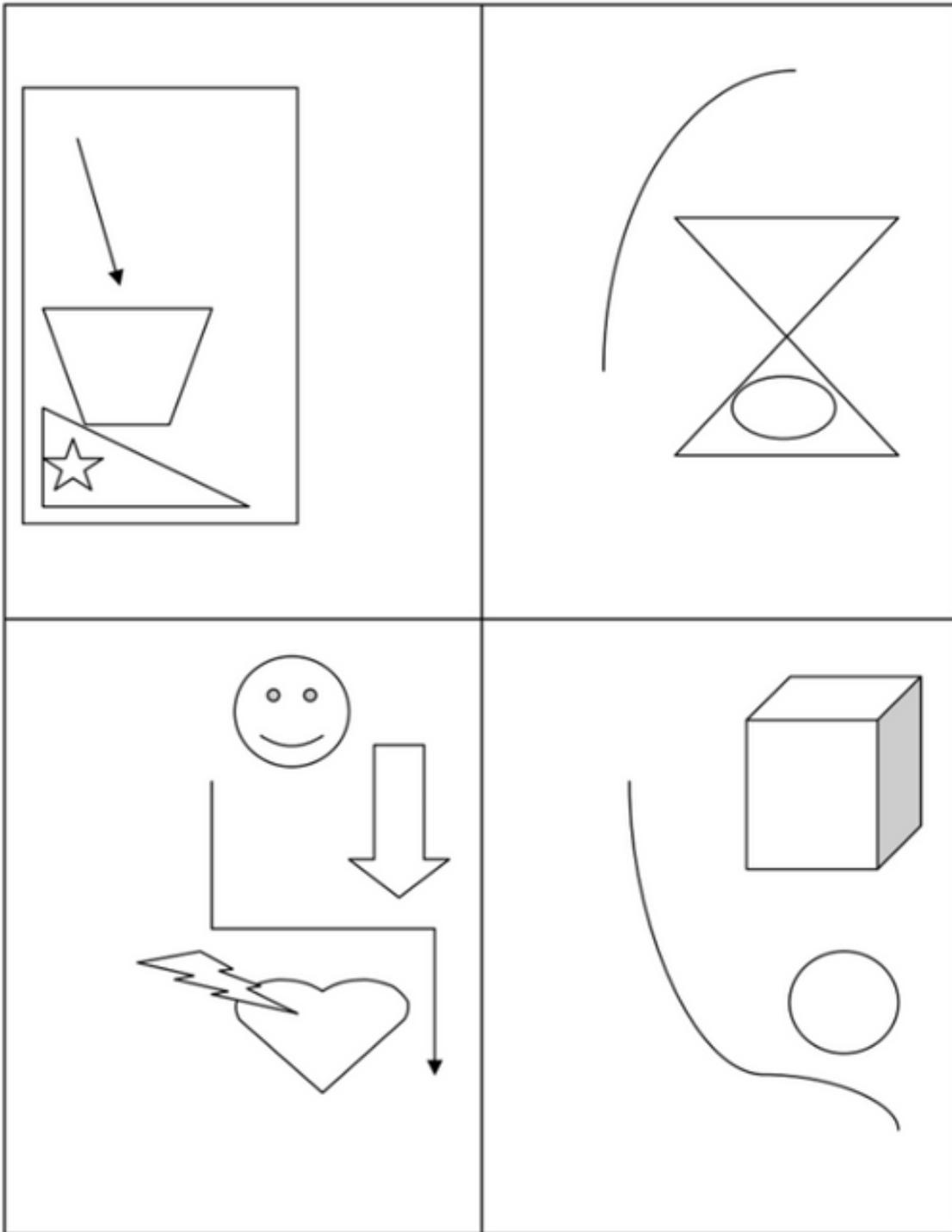


Dispensa 1 - Attività di disegno



## Dispensa 2 - Stai ascoltando?

<p> <b>RELATORE</b></p> <p> Sei in preda a una forte ansia per il colloquio di lavoro di domani. Non riesci a trovare le parole giuste per spiegarlo al tuo migliore amico e stai cercando un modo per farlo. Sei triste, nervoso, ti mangi le unghie e ti guardi intorno. Hai bisogno di qualcuno che ti ascolti.</p>	<p> <b>RELATORE</b></p> <p> La settimana scorsa hai iniziato un nuovo lavoro. Il primo giorno ti sentivi nervoso ed eccitato. Non sapevi bene dove andare o cosa fare. Alcune persone ti hanno aiutato, ma altre erano troppo occupate. Stai raccontando come è andata e come ti sei sentito.</p>	<p> <b>RELATORE</b></p> <p> La settimana scorsa al lavoro hai avuto una giornata molto stressante. Sembrava che tutto andasse storto. Un cliente è stato scortese con te. Il tuo capo ti ha assegnato dei compiti extra. Stai raccontando quanto ti sei sentito sopraffatto e sconvolto.</p>
--	---	--

<p> <b>RELATORE</b></p> <p> Stai parlando di quello che ti è successo ieri. Stavi passando una bella giornata, ma dopo essere tornato a casa dal lavoro, hai scoperto che qualcuno ti ha derubato. Eri terrorizzato e ora hai paura di tornare a casa.</p>	<p> <b>RELATORE</b></p> <p> È da un po' che cerchi lavoro. Hai fatto domanda in molti posti, ma non hai ricevuto alcuna risposta. Cominci a sentirti scoraggiato. Vorresti che qualcuno capisse quanto è difficile per te.</p>	<p> <b>RELATORE</b></p> <p> Recentemente hai imparato a fare qualcosa di nuovo al lavoro o durante un corso di formazione. All'inizio pensavi di non essere in grado di farlo. Ma poi ti sei esercitato e sei migliorato. Sei orgoglioso di te stesso e vuoi raccontare a qualcuno come ti sei sentito.</p>
--	--	---

<p> <b>ASCOLTATORE</b></p> <p> Dare consigli non richiedi.</p>	<p> <b>ASCOLTATORE</b></p> <p> Interrompere e impedire all'interlocutore di finire la frase.</p>	<p> <b>ASCOLTATORE</b></p> <p>Non guardare negli occhi l'interlocutore.</p>
<p> <b>ASCOLTATORE</b></p> <p> Ridere quando chi parla è serio.</p>	<p> <b>ASCOLTATORE</b></p> <p> Parlare con qualcun altro mentre chi parla sta parlando.</p>	<p> <b>ASCOLTATORE</b></p> <p> Cambiare spesso argomento.</p>

 <b>ASCOLTATORE</b>  Complimentati spesso con chi parla.	 <b>ASCOLTATORE</b>  Sminuisci ciò che dice chi parla.	 <b>ASCOLTATORE</b>  Guardati intorno e sembri distratto mentre chi parla sta parlando.
 <b>ASCOLTATORE</b>  Mostrati scioccato o offeso da ciò che dice l'interlocutore.	 <b>ASCOLTATORE</b>  Ascolta attentamente e fai domande pertinenti.	 <b>ASCOLTATORE</b>  Scorri il telefono mentre l'interlocutore parla.

 <b>OSSERVATORE</b>  Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.	 <b>OSSERVATORE</b>  Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.	 <b>OSSERVATORE</b>  Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.
 <b>OSSERVATORE</b>  Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.	 <b>OSSERVATORE</b>  Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.	 <b>OSSERVATORE</b>  Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.
 <b>OSSERVATORE</b>	 <b>OSSERVATORE</b>	 <b>OSSERVATORE</b>

Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.	Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.	Osserva come si comportano l'ascoltatore e chi parla. Rimani in silenzio.
--	--	--

### Dispensa 3 - Punto di vista









## Dispensa 4 - Messaggi "IO"

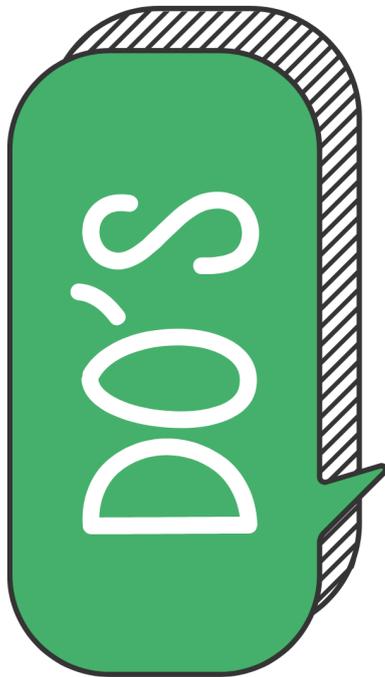
<p><b>Scenario:</b></p> <p>Stai lavorando a un progetto di gruppo e uno dei membri non sta facendo la sua parte. Hai dovuto ripetutamente finire il suo lavoro.</p>	<p><b>Messaggio "Io":</b></p>
<p><b>Scenario:</b></p> <p>Il tuo collega parla al telefono a voce alta e di questioni personali mentre tu stai cercando di lavorare.</p>	<p><b>Messaggio "Io":</b></p>
<p><b>Scenario:</b></p> <p>Il tuo capo continua ad assegnarti nuovi compiti, senza fornirti istruzioni chiare e senza concederti tempo sufficiente. Nonostante faccia gli straordinari, sei indietro di settimane.</p>	<p><b>Messaggio "Io":</b></p>
<p><b>Scenario:</b></p> <p>Sei un insegnante. Uno dei tuoi studenti guarda sempre il cellulare durante la lezione.</p>	<p><b>Messaggio "Io":</b></p>

**Scenario:**

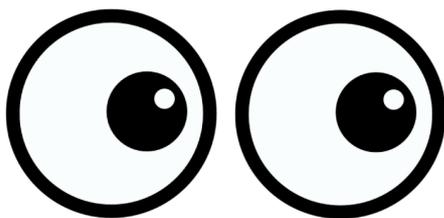
Da oltre un mese dai un passaggio al tuo collega per andare al lavoro.  
Non ti ha mai offerto i soldi per la benzina.

**Messaggio "Io":**

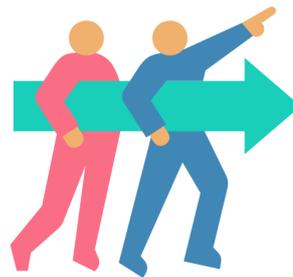
## Dispensa 5 - Cosa fare e cosa non fare durante un colloquio



**Make eye contact**



**Share examples,  
not just qualities**



**Tell the truth  
if you don't know something**



**Talk over the interviewer  
or rush to finish their sentence**



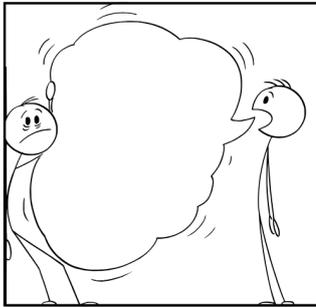
**Lead the interview  
and ask most of the questions**



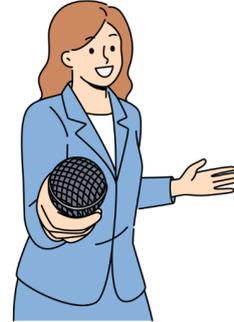
**Show interest  
by nodding or smiling**



**Oversharing your full life story  
when asked  
“Tell me about yourself”**



**Asking questions  
that test the interviewer  
(e.g., “What don’t you like about  
this company?”)**



**Speaking negatively  
about past colleagues or bosses  
(even if it’s true)**



**Say something positive  
about the job or company**



## Dispensa 6 - In cosa sei bravo?

### Punti di forza personali (chi sono come persona)

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Affidabile</b></li></ul>	Arrivo puntuale e la gente può contare su di me. Non mi assento dal lavoro senza una buona ragione.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Onesto</li></ul>	Dico la verità e mi assumo la responsabilità delle mie azioni.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Laborioso</b></li></ul>	Mi impegno in quello che faccio e non mi arrendo facilmente.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Paziente</li></ul>	Mantengo la calma quando le cose richiedono tempo o non vanno come previsto.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Amichevole</b></li></ul>	Sorrido, saluto e faccio sentire le persone benvenute.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Disposto ad imparare</b></li></ul>	Sono aperto a provare cose nuove, anche se non le conosco ancora.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Atteggiamento positivo</b></li></ul>	Cerco di vedere il lato positivo nelle situazioni e nelle persone.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Calma sotto pressione</b></li></ul>	Non mi faccio prendere dal panico quando le cose vanno male o sono impegnate.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Concentrato</b></li> </ul>	Riesco a concentrarmi sul compito ed evitare distrazioni.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Faccio del mio meglio</b></li> </ul>	Anche se è difficile, ci metto tutto me stesso.

### **Competenze interpersonali (come lavoro con gli altri)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giocatore di squadra</b></li> </ul>	Mi piace lavorare con gli altri e aiutare il gruppo a raggiungere il successo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Buon ascoltatore</b></li> </ul>	Presto attenzione quando le persone parlano e cerco di capirle.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rispettoso</b></li> </ul>	Parlo e mi comporto educatamente con tutti, anche quando non sono d'accordo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Utile</b></li> </ul>	Mi piace aiutare gli altri senza che mi venga chiesto.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gentile e premuroso</b></li> </ul>	Mi accorgo quando qualcuno ha bisogno di supporto e cerco di offrire il mio aiuto.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Amichevole con i clienti</b></li> </ul>	Sono bravo ad accogliere le persone e ad essere educato in pubblico.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bravo a seguire le regole</b></li> </ul>	Ascolto ciò che deve essere fatto e seguo esattamente le istruzioni.

### **Punti di forza pratici e legati al lavoro (cosa so fare bene)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bravo a mantenere le cose pulite</b></li> </ul>	Mi piace pulire e far sì che le cose sembrino pulite e ordinate.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bravo con le mani</b></li> </ul>	Mi piace svolgere attività pratiche come riparare, costruire o usare utensili.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Come il lavoro di routine</b></li> </ul>	Mi piacciono i lavori in cui svolgo sempre le stesse attività (ad esempio, lavare i panni, sistemare le cose, riempire gli scaffali).
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organizzato</b></li> </ul>	Tengo le cose in ordine e so dove vanno messe.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Buono con utensili o macchine</b></li> </ul>	Mi sento sicuro nell'utilizzare in modo sicuro attrezzature per la pulizia, utensili da cucina o macchinari.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Seguire bene le istruzioni</b></li> </ul>	Ascolto e faccio esattamente quello che mi viene chiesto.

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lavorare velocemente e con attenzione</b></li></ul>	Non perdo tempo e cerco di non commettere errori.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bravo a gestire il tempo</b></li></ul>	Porto a termine i compiti in tempo e so quando chiedere aiuto.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Buona memoria</b></li></ul>	Ricordo bene compiti, regole o istruzioni.
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Può svolgere lavori fisici</b></li></ul>	Non ho problemi a stare in piedi, camminare o sollevare pesi per periodi più lunghi.

## Dispensa 7 - Domande frequenti nei colloqui

 **Parlami di te: Usa queste frasi iniziali per descrivere il tuo background, la tua esperienza e i tuoi punti di forza:**

- **Ho esperienza lavorativa in \_\_\_\_\_ .**
- **Sono una persona che è \_\_\_\_\_ .**
- **Mi piace lavorare con \_\_\_\_\_ .**
- **Sono bravo a \_\_\_\_\_ .**
- **In questo momento sto cercando un lavoro in cui posso \_\_\_\_\_ .**

 **Quali sono i tuoi punti deboli? Usali per condividere qualcosa su cui stai lavorando e come stai migliorando:**

- **A volte trovo difficile \_\_\_\_\_ .**
- **Ma ci sto lavorando \_\_\_\_\_ .**
- **Avevo problemi con \_\_\_\_\_ .**
- **Ma sono migliorato di \_\_\_\_\_ .**
- **Una cosa che sto ancora imparando è \_\_\_\_\_ .**
- **Cerco di migliorare \_\_\_\_\_ .**
- **Divento un po' nervoso quando \_\_\_\_\_ .**
- **Ma ho imparato a \_\_\_\_\_ .**

 **Puoi raccontarmi del tuo ultimo lavoro? Usa queste frasi per parlare delle tue mansioni e della tua esperienza lavorativa:**

- **Nel mio ultimo lavoro, ho lavorato come \_\_\_\_\_ .**
- **I miei compiti includevano \_\_\_\_\_ .**
- **Ho lavorato con un team per \_\_\_\_\_ .**
- **Mi piaceva quel lavoro perché \_\_\_\_\_ .**
- **Ho imparato a \_\_\_\_\_ .**
- **Me ne sono andato perché \_\_\_\_\_ .**
- **Ma sono pronto a iniziare qualcosa di nuovo.**

 **Dove ti vedi tra un anno? Usa questi punti per dimostrare che sei motivato e che stai pensando al tuo futuro:**

- **Tra un anno spero di lavorare in \_\_\_\_\_  
e sentirsi più sicuri.**
- **Vorrei migliorare in \_\_\_\_\_  
e magari imparare come \_\_\_\_\_ .**
- **Il mio obiettivo è \_\_\_\_\_ e crescere passo dopo passo.**