



BACK
to **WORK**

MINI GUIDA

*Consigli utili
per il rientro professionale*

Ad Alessandra

Cara lettrice, Caro lettore,

il progetto Back to Work nasce da un incontro avvenuto pochi mesi dopo l'inizio della pandemia, un giorno in cui, con Valentina Di Mattei, ci siamo interrogate su fragilità e disagi e abbiamo lasciato parlare i nostri due mondi apparentemente lontani ma uniti dall'attenzione alla persona e al suo benessere.

Back to Work è un percorso di supporto, rivolto a pazienti oncologici, per agevolare il reinserimento lavorativo attraverso formazione e orientamento.

Il progetto è realizzato con il patrocinio dell'Ospedale San Raffaele e con la collaborazione dell'Associazione Volontari Ospedalieri (AVO Segrate ODV), Associazione Amici della Casa dei Diritti e Salute allo specchio onlus.

Back to Work fa parte di una serie di iniziative che Job Farm- ACTL realizza a favore delle donne, per sensibilizzare riguardo al tema della gender equality e per supportare le donne nella conciliazione della vita familiare e lavorativa.

Marina Verderajme - Presidente ACTL e Job Farm



Progetto editoriale di

A.C.T.L. - Associazione per la Cultura e il Tempo Libero

Editore: Servizi Associativi

S.r.l. Via Duccio di Boninsegna 21 - 20145 Milano

Tel. 02.86.46.40.80

E mail info@actl.it

Hanno collaborato:

Elena Cernuschi

Daniela Macchi

Alessandra Pagliari

Ideazione e Coordinamento editoriale

Marina Verderajme

Impaginazione e grafica di copertina

Carlotta Tarocchi

Alessandra Lualdi

Il nostro ringraziamento a:

Valentina Di Mattei, Psicologa - Psicoterapeuta fondatrice di Salute allo Specchio Onlus, per aver ispirato e condiviso il progetto Back to Work;

Antonio Limardi, Direttore del Personale dell'Ospedale San Raffaele, per l'appoggio al progetto fin dai primi passi.

INDICE

1	PREFAZIONE
2	COME AFFRONTARE IL RIENTRO AL LAVORO
8	ORA TOCCA A TE: ESERCIZI PRATICI
13	LIBROTERAPIA
16	SPUNTI DAL CINEMA
18	INDIRIZZI UTILI
19	QUANTO SEI PREPARATO A CERCARE LAVORO?
23	SUGGERIMENTI UTILI PER CV E COLLOQUI
30	LA RETE DI BACK TO WORK

Un progetto per aiutare il re-ingresso lavorativo di pazienti di oncologia

Il progetto **BACK TO WORK di ACTL – Associazione per la Cultura e il Tempo Libero** – realizzato con il contributo di Regione Lombardia, **in partenariato con AVO Segrate Odv – Associazione Volontari Ospedalieri e Amici della Casa dei Diritti e con il supporto di Salute allo Specchio**, si pone l’obiettivo di **agevolare il rientro al lavoro di pazienti di oncologia dell’I.R.C.C.S Ospedale San Raffaele** attraverso percorsi gratuiti di accompagnamento, empowerment, formazione, coaching e consulenza legale nel corso dell’anno 2021.

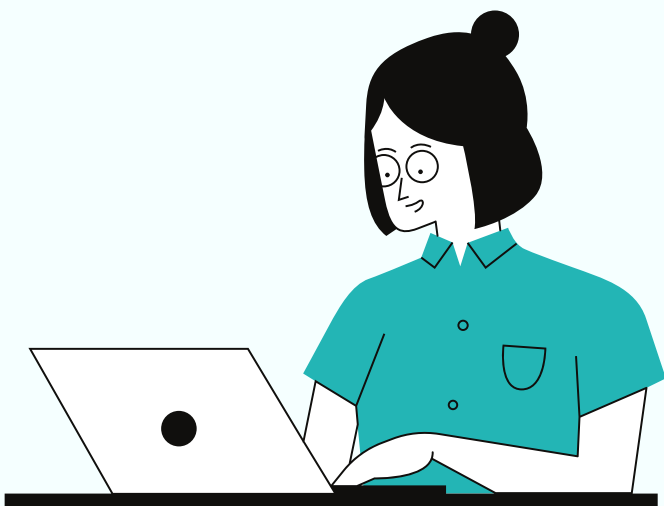
Back to Work nasce da un’idea semplice: dare supporto, fiducia, ascolto e strumenti per ritornare a vivere la vita sociale e lavorativa dopo un periodo di malattia.

“Back to Work è dedicato a coloro che vogliono ripartire. Con Job Farm accompagniamo migliaia di giovani e adulti in percorsi di orientamento, formazione e inserimento lavorativo: Back to Work è un progetto per raggiungere e supportare, grazie al nostro lavoro quotidiano, coloro che, dopo un periodo più o meno lungo di malattia, vogliono ripartire, impegnandosi lavorativamente e socialmente con rinnovata energia, fiducia e nuove competenze” dichiara Marina Verderajme – Presidente ACTL e Job Farm.

Clotilde Camerata – Presidente AVO Segrate – dichiara *“In qualità di Presidente di AVO Segrate considero la partecipazione al progetto Back to Work una grande opportunità per conoscere altre associazioni e fare rete nell’intento comune di essere sempre utili alle persone fragili in uno dei momenti più delicati della loro vita”*.

Mauro Grimoldi - Amici della Casa dei Diritti – sostiene che *“Consentire a donne che hanno affrontato il tumore di potersi reinserire sul piano lavorativo è ben altra cosa che fare un’operazione, pur doverosa, di giustizia ed equità. Significa operare profondamente a favore della dignità delle donne e per il diritto di essere nuovamente e pienamente se stesse superando anche su questo piano un momento complesso. Siamo lieti di fare la nostra parte in un progetto in cui crediamo fermamente.”*

COME AFFRONTARE IL RIENTRO A LAVORO?



Il rientro al lavoro è un momento importante e significativo. La ripresa professionale rappresenta un momento di vitalità, speranza e sollievo: corrisponde, anche simbolicamente, al ritorno alla normalità dopo un periodo di tempo in cui i ritmi della propria quotidianità sono stati sovvertiti. **Tornare a lavorare spesso significa tornare ad avere una routine quotidiana che era stata persa**, riprendere a ingaggiarsi in attività e responsabilità che erano state temporaneamente messe da parte, riconquistare una propria autonomia. Il lavoro è sinonimo di normalità, routine, stabilità e ha spesso un impatto trasformativo sulla persona sia nella sua sfera materiale, in quanto si fa carico di responsabilità, sia emotiva, perché il lavoro è anche riconoscimento e integrazione sociale e autostima. Il rientro al lavoro permette di socializzare, di tornare a far parte di un gruppo di persone con cui condividere opinioni e obiettivi per raggiungere uno specifico risultato.

Nonostante ciò il rientro lavorativo può generare sentimenti ambivalenti. Da un lato rappresenta un momento positivo; dall'altro, può rappresentare al tempo stesso anche un momento difficile e delicato, poiché spesso mette di fronte ai cambiamenti importanti. **Spesso, le conseguenze della malattia e delle terapie comportano cambiamenti fisici e psicologici di cui non si può non tenere conto:** ci si può sentire stanchi, con meno energie, meno concentrazione. A ciò **si possono aggiungere anche cambiamenti corporei (caduta dei capelli, sopracciglia, perdita o aumento di peso...)** che possono far sentire a disagio nell'ambiente lavorativo, alla presenza dei colleghi e dei datori di lavoro. Non sempre i propri collaboratori sono sensibili ed empatici: talvolta può risultare difficile sentirsi capiti rispetto alle proprie nuove esigenze lavorative, rispetto ai propri diritti e rispetto alle proprie necessità terapeutiche.

Come affrontare il rientro a lavoro?

Ecco qualche consiglio pratico per affrontare al meglio le potenziali difficoltà descritte.

Ritrova il piacere del lavoro

Il rientro al lavoro dopo un periodo di malattia rappresenta un momento tanto importante quanto delicato, soprattutto quando si tratta di patologie oncologiche. **Questa mini-guida è stata pensata proprio come accompagnamento a questo processo**: per aiutare la persona a mettere a fuoco e rispondere al meglio a potenziali dubbi, fatiche e difficoltà della propria ripresa professionale.

Ascolta e comprendi le tue esigenze

Spesso il rientro al lavoro comporta il doversi confrontare con dei cambiamenti corporei, in termini di energia, concentrazione e dolore. È normale che ci siano delle variazioni in termini di mansioni svolte, orari, impegni e responsabilità ed è un proprio diritto individuare gli strumenti di flessibilità più idonei e adeguare la mole e i ritmi lavorativi in base alle proprie esigenze e condizioni di salute. Gli impegni professionali sono sì importanti per la salute psico-fisica, ma è bene dare priorità alla propria salute, dedicando il tempo necessario a visite di controllo di routine. Una riduzione delle mansioni svolte o dell'orario di lavoro non è però da intendersi come minore efficienza; ricorda che **ognuno**, a suo modo e secondo le sue disponibilità e necessità, **porta valore aggiunto sul posto di lavoro**.

Flessibilità e gradualità

Calma, **non è necessario tornare subito al pieno delle tue attività!** Anzi, **concorda con il datore di lavoro un piano di rientro** che ti appaia **graduale e sostenibile**. Ti aiuterà a organizzare meglio il tuo tempo e le tue energie. Il programma potrà includere un **reinserimento progressivo al lavoro** (iniziando con un part time, per esempio), l'individuazione di altre modalità di lavoro (telelavoro), il trasferimento a una sede di lavoro più vicina al domicilio, l'esenzione dal lavoro notturno e la modifica delle mansioni svolte nel rispetto del tuo benessere e delle esigenze aziendali.

Organizza le giornate

L'attività lavorativa e sociale è per molti un importantissimo fattore che scandisce il tempo, struttura e dà un senso alle giornate e fa sentire attivi e impegnati in un progetto. Il lavoro viene visto come parte integrante della vita delle persone e dunque non si intende rinunciare ad esso e all'insieme delle relazioni che sono solite instaurarsi nel contesto lavorativo. Anche le mansioni e le attività che si era soliti svolgere possono essere riprogrammate sulla base delle nuove esigenze. **Stabilisci giorno per giorno una lista di cose da fare, organizza la tua routine nel dettaglio e poni degli obiettivi**, ti aiuterà ad avere una sensazione di maggior controllo sulla tua vita.

Cerca sostegno sul posto di lavoro

Il lavoro rappresenta un luogo di **scambi sociali, mantenimento e sviluppo di relazioni** anche affettive. Prima di rientrare al lavoro, identifica chi dei tuoi colleghi ritieni più vicino e affidabile. Se possibile, ritorna nel tuo gruppo di lavoro gradualmente, riprendendo i contatti poco per volta.

Impara a chiedere aiuto

Ricorda che il datore di lavoro, i colleghi, il dipartimento HR e le associazioni sono a disposizione per fornire **supporto e aiuto** a te e ai tuoi familiari. Se hai dubbi, interrogativi, problemi sul lavoro o anche solo bisogno di parlare per avere consigli e informazioni non esitare a contattarli.

Non perdere di vista le tue ancore "extralavorative"

Nel rientrare al lavoro spesso ci si può sentire "al centro dell'attenzione" e allo stesso tempo, paradossalmente, "soli". Per questo, prima di tornare in ufficio o riprendere le tue attività, **metti a fuoco le persone con cui puoi condividere i tuoi vissuti e le tue emozioni**. Il supporto sociale della famiglia, del partner e degli amici può aiutarti a riprendere appieno la quotidianità. La riconferma di legami parentali ed amicali solidi rappresenta la possibilità di **consolidare i riferimenti affettivi**, a cui ci si rivolge nel momento in cui, più che mai, si ha bisogno di ricevere conferme dalle persone che si amano, dall'ambiente e dai contesti nei quali si è soliti muoversi.

Condividi le tue emozioni con familiari, amici e colleghi

Non esternare i sentimenti negativi evitando di parlarne con gli altri, può rendere queste emozioni ancora più forti, facendole perdurare di più nel tempo. Esprimere i sentimenti può, invece, aiutare a diminuire lo stress emotivo e a sentirsi meno soli. Puoi decidere di **condividere** la tua situazione con colleghi e supervisor e restare in contatto con loro anche nei periodi di assenza dal lavoro. Se, invece, preferisci non rendere nota a tutti la tua condizione di salute, assicurati che il tuo **diritto alla riservatezza** venga tutelato.

Coltiva ciò che ti fa stare bene

Coltiva delle piccole routine quotidiane che ti facciano sentire bene.

Anche il lavoro ne gioverà. Te ne suggeriamo alcune:

- ▶ 10 minuti di meditazione
- ▶ Tecniche di mindfulness
- ▶ Rilassamento
- ▶ Respirazione profonda per qualche minuto
- ▶ Leggere un bel libro
- ▶ Chiudere gli occhi e ascoltare della buona musica
- ▶ Dipingere

Fai della tua passione il tuo lavoro

E se non è proprio possibile riprendere il lavoro che si svolgeva prima della malattia? Può capitare di dover ricominciare da zero. Se sei alla ricerca di un nuovo lavoro, **riparti da ciò che più ti piace fare**. Magari questa è proprio l'occasione giusta per trasformare una tua grande passione, un tuo hobby, in un lavoro! Se invece già prima della malattia svolgevi un lavoro soddisfacente e gratificante, e hai bisogno di ricostruire la tua attività nello stesso settore, individua tutte le risorse che hai a disposizione. Procedi con ordine, step by step e soprattutto ricorda che non sei solo, ci sono tanti enti che supportano il rientro professionale e sono felici di aiutarti.

ORA TOCCA A TE: ESERCIZI PRATICI



Trovare il tempo per attività che aiutano a rilassarsi è molto importante per gestire meglio e prevenire la fatigue. Può essere di aiuto condividere le preoccupazioni con familiari/amici, distrarsi (leggere, stare con gli amici, ascoltare musica), fare esercizi leggeri (camminare), evitare le situazioni che mettono ansia.

PRENDITI UNA PAUSA E RILASSATI

Specifici esercizi di rilassamento possono aiutare a ridurre la tensione e a **"ricaricare le batterie"**. Individua un angolo della casa che sia tranquillo, caldo, con illuminazione soffusa, dove poter stare per un po' indisturbato e siediti o sdraiati in modo da stare comodo.

- ▶ Prendi consapevolezza del tuo corpo: concentrati su ogni singola parte
- ▶ Contrai e rilassa ogni muscolo del corpo
- ▶ Esegui esercizi di respirazione
- ▶ Esegui esercizi di abilità immaginativa (ad esempio scrivere una lettera con il pensiero)
- ▶ Ascolta suoni registrati (musica, rumori della natura come il canto degli uccelli, le onde del mare o lo scorrere di un ruscello)

ALLONTANATI DAI FATTORI DI STRESS

- ▶ Esci e prendi una boccata d'aria; ti aiuterà a staccare e liberare la mente
- ▶ Chiudi gli occhi e pensa a qualcosa che ti ha reso felice
- ▶ Telefona a un familiare o a un amico: spesso fare una chiacchierata con qualcuno di fidato aiuta a superare gli ostacoli e andare avanti
- ▶ Scrivi i tuoi pensieri su un foglio: ti aiuterà a esplicitare e visualizzare meglio i problemi e sarà più facile trovare una soluzione

DORMI QUANTO BASTA

- ▶ Non dormire più del necessario, ma solo quanto basta per recuperare le forze. Meno tempo si trascorre a letto, migliore è la qualità del sonno.
- ▶ Svegliati tutte le mattine alla stessa ora. Aiuta a raggiungere un buon ritmo sonno-veglia e agevola la regolare insorgenza del sonno.
- ▶ Fai esercizio regolarmente. Un'attività fisica quotidiana (specie se ritmica e ripetitiva come camminare, andare in bicicletta, nuotare) contribuisce a rendere il sonno più profondo e prolungato.
- ▶ Evita il consumo di sostanze eccitanti
- ▶ Non portarti i pensieri, le preoccupazioni e il lavoro a letto: questi possono alterare il sonno e la sua qualità. Prenditi almeno un'ora di rilassamento fisico e mentale, prima di coricarti.
- ▶ Svolgi esercizi mentali: gli esercizi mentali (ad esempio pensare a qualcosa di piacevole e cercare di ricordarne ogni dettaglio, ecc.) possono essere un buon metodo per prendere sonno.

PONITI DEGLI OBIETTIVI SMART

S M A R T



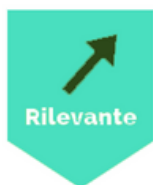
Specifico



Misurabile



Attendibile



Rilevante



Temporale

Definire gli obiettivi comporta spesso cambiamenti positivi in importanti stati psicologici come l'ansia, la fiducia e la motivazione. Organizzare al meglio il tuo tempo significa pianificare con cura gli impegni e liberare ore preziose da dedicare a nuovi progetti o alle tue passioni. Ti consigliamo alcune applicazioni online in grado di assisterti nella calendarizzazione dei tuoi impegni. Questi strumenti possono migliorare la tua produttività, dandoti la possibilità di pianificare e gestire con efficacia ogni impegno:

- ▶ ATracker
- ▶ Any.do
- ▶ Lista degli impegni
- ▶ Doodle
- ▶ Smarter Time

In alternativa, prendi un foglio di carta, costruisci una tabella e inizia a scrivere e programmare le tue attività.

CREA UNA TUA ROUTINE

- ▶ Svegliati ad un orario preciso
- ▶ Programma la tua colazione
- ▶ Fai qualche esercizio
- ▶ Esci di casa per raggiungere il luogo di lavoro con anticipo così da aver tempo per fare due passi e respirare un po' di aria fresca
- ▶ Riguarda la lista delle cose da fare il giorno dopo
- ▶ Socializza con colleghi, familiari e amici
- ▶ Prenditi del tempo per rilassarti leggendo un libro o ascoltando della musica
- ▶ Prima di andare a letto distogli la mente da pensieri lavorativi e preoccupazioni

Trova la routine che più si adatta a te, alle tue esigenze, impegni e preferenze. E se vuoi condividerla con chi ti sta attorno, sarà più semplice e bello!

LIBROTERAPIA



“Ci sono romanzi che salvano la vita, ognuno può avere il suo. Servono per riflettere, per ritrovare l’eco dei propri problemi e delle proprie sofferenze.

La lettura di un libro ci permette di sentire sapori, odori di altri luoghi e altri tempi. Di vivere timori e paure, ansie e rancori o gioie e amori che per alcuni istanti diventano nostri” (Mencacci, 2008).

Per libroterapia si intende un metodo che utilizza la lettura dei libri per ricercare l’equilibrio interiore e promuovere il cambiamento e il benessere. La lettura dei libri non è semplicemente un passatempo o un modo per arricchirsi culturalmente, ma l’**occasione per indagare sé stessi e aumentare la propria consapevolezza e autostima.**

Spesso abbiamo bisogno delle storie raccontate da altri per confrontarci con la vita reale e affrontare meglio sentimenti, emozioni e situazioni negative. Perdere l’opportunità di confrontarsi con le storie degli altri, come sosteneva Umberto Eco, significa arrenderci a vivere una sola vita. Ti indichiamo una serie di libri, racconti ma anche biografie consigliate dalle migliori associazioni oncologiche.

IL MIO PROFESSORE

Una diagnosi di cancro all’apice della carriera e un incontro con un uomo speciale: il professor Umberto Veronesi, fondatore dell’Istituto Europeo di Oncologia che, oltre a salvargliela, la vita gliela cambierà.

IL BENE DELLE DONNE

Il libro descrive dal punto di vista della scienza tutti gli aspetti della vita: dalla sessualità ai rapporti familiari, dalle cure all’avanguardia fino all’alimentazione. Il punto di partenza è l’idea di un femminismo scientifico: proprio perché le donne sono diverse dagli uomini meritano un’attenzione specifica

FINO A QUI TUTTO BENE

Sabrina racconta tutto quello che ha affrontato in un anno e mezzo di terapie, senza nascondere mai il dolore ma lasciando sempre aperta la porta alla speranza. Una storia di riscatto e di amore, un libro che porta un messaggio fortissimo a chi si trova ad affrontare questo stesso male: non sei sola

WONDY OVVERO COME SI DIVENTA SUPEREROI PER GUARIRE DAL CANCRO

«Di Wondy mamme, Wondy amiche, Wondy colleghe ne esistono migliaia: lavorano con passione, gestiscono la casa e l'agenda di tutta la famiglia, coltivano le amicizie e hanno cento interessi. Supereroine multitasking che si muovono a velocità supersonica e, nelle avversità, sanno come prendere in mano la situazione senza abbattersi e mantenendo il sorriso»

NON SONO IL MIO TUMORE

Marina Sozzi racconta la sua esperienza personale di lotta al tumore andando contro stereotipi consolidati, con competenza e sensibilità. Il libro aiuta a prendersi cura di sé stessi in rapporto alla propria vita, ai familiari e al personale medico e accorcia le distanze tra malati e medici, nella consapevolezza che vivere la malattia dignitosamente è anche un modo per aiutare chi rimane.

TU SEI ONCOLOGICA, VERO? SÌ, PERÒ SONO ANCHE PSICOLOGA, MAMMA E TANTE ALTRE COSE

Un libro sul tema del cancro. L'autrice, una psicologa che vive in prima persona l'esperienza di questa malattia, racconta lo sconvolgimento emotivo, i piccoli drammi quotidiani, gli inciampi e i successi del percorso di cura.

SPUNTI DAL CINEMA



Anche il cinema svolge una funzione decisiva per ridurre lo stigma che ancora contrassegna la malattia oncologica. Alcune opere propongono storie credibili, addirittura esemplari su come affrontare il tumore e la sofferenza costituendo quindi esempi concreti del valore educativo del cinema.

Tra questi ricordiamo:

NOI NON SIAMO COME JAMES BOND

Premiato al Festival del Cinema di Torino nel 2012, dove gli autori e interpreti, Mario Balsamo e Guido Gabrielli, amici nella realtà, passati entrambi attraverso l'esperienza difficile della malattia oncologica, raccontano le loro storie, intrecciandole.

THE DOCTOR

(Un medico, un uomo, R. Haines 1991): un medico ammalato di tumore alla laringe prova la povertà della relazione con i terapeuti, la solitudine di fronte alla diagnosi, la sofferenza di fronte alle cure. Curato, si dedica all'educazione dei colleghi di reparto.

BIANCA COME IL LATTE ROSSA COME IL SANGUE

È un film, tratto dall'omonimo libro, dalla forte carica emotiva, ma che sa regalare anche momenti piacevoli, sorrisi. Affronta il tema della morte, della terribile malattia, la leucemia, che porta a spegnere per sempre i sogni di Beatrice. Affronta anche il tema della crescita dovuta al confronto con le difficoltà della vita. È una deliziosa e infinita dichiarazione d'amore, la vita vista con gli occhi degli adolescenti.

Ti riportiamo alcuni siti che possono aiutarti quando vuoi sapere di più su indagini diagnostiche, trattamenti terapeutici, sostegno psicologico, riabilitazione, assistenza e per essere informato sui tuoi diritti.

- ▶ [Aimac - Associazione Italiana Malati di Cancro \(oncoguida.it\)](http://oncoguida.it)
- ▶ [AIRC - Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro](#)
- ▶ [CHI SIAMO - irccestumori \(istitutotumori.mi.it\)](http://istitutotumori.mi.it)
- ▶ [IEO - Istituto Europeo di Oncologia](#)
- ▶ [Home - F.A.V.O. - Federazione delle Associazioni di Volontariato in Oncologia](#)
- ▶ [Salute Donna Onlus](#)
- ▶ [LAMPADA DI ALADINO \(lampada-aladino.it\)](http://lampada-aladino.it)
- ▶ [Salute Allo Specchio Onlus](#)
- ▶ [I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele - Servizio di Psicologia Clinica e della Salute](#)

E ci siamo anche noi [Job Farm](#) che con i nostri servizi dedicati alla formazione, orientamento ed inserimento lavorativo possiamo sostenerti in tutto il tuo percorso!

1. Cosa evitare per avere un CV vincente:

- A) Scrivere in prima persona, è meglio dare un punto di vista esterno e neutro
- B) Scrivere in terza persona, è meglio dare un punto di vista personale
- C) Inserire il corso di laurea anche se si è abbandonato prima di concluderlo
- D) Inviare il CV in formato PDF

2. Il CV deve riportare

- A) Le proprie esperienze, l'ordine non è particolarmente rilevante
- B) Le proprie esperienze, dalla più recente alla più vecchia
- C) Le proprie esperienze, dalla più vecchia alla più recente
- D) Le proprie esperienze, dalla più duratura alla meno duratura

3. Se si hanno già diverse esperienze lavorative, si devono inserire anche le esperienze meno qualificanti nel CV? (es: babysitter, dogsitter, barman...)

- A) Sì, ogni esperienza è importante
- B) No, non è importante se non c'entra con la posizione per cui ci si sta candidando
- C) Sì, se è stata svolta negli ultimi 5 anni
- D) No, veicola un'immagine poco coerente del proprio percorso professionale

4. Insieme al CV è obbligatorio allegare una cover letter?

- A) Sì, è sempre obbligatorio, e deve essere personalizzata
- B) No, non è obbligatorio, ma se decido di allegarla deve essere personalizzata
- C) Sì, è sempre obbligatorio, ma è bene utilizzarne una standard
- D) No, non è obbligatorio, ma è consigliabile allegarne una standard

5. Quanto deve essere lungo il CV?

- A) Più lungo è meglio è, perché manifesta solidità delle proprie competenze
- B) Non più di due pagine
- C) Mezza pagina
- D) Lungo quanto la propria esperienza, non c'è un limite particolare

6. Mediamente, disponendo di un buon CV, che grado di conversione c'è tra le candidature effettuate e le proposte di colloquio ricevute?

- A) 1 colloquio ogni 10 candidature
- B) 3 colloqui ogni 10 candidature
- C) 5 colloqui ogni 10 candidature
- D) 8 colloqui ogni 10 candidature

7. A quanti annunci di lavoro è consigliabile candidarsi quando si cerca lavoro?

- A) Tutti quelli nel proprio settore
- B) Solo quelli in linea con le proprie caratteristiche, anche se pochi
- C) Più ci si candida più possibilità si hanno
- D) Solo quelli sui siti ufficiali delle aziende

8. Ad un colloquio di lavoro ti viene chiesto di elencare i tuoi pregi e i tuoi difetti, come ti comporti?

- A) Uso risposte standard suggerite su internet, che non mi mettono in cattiva luce
- B) Dico con trasparenza quello che ho imparato su di me
- C) Invento sul momento, pensando alle ultime esperienze
- D) Dico quello che di solito mi dicono gli altri

9. Quali di queste caratteristiche sono più importanti per trovare un lavoro che sia soddisfacente sul lungo termine?

- A) Conoscere il mercato del lavoro e le aspettative dei datori di lavoro
- B) Conoscere le proprie caratteristiche e i propri interessi e valori professionali
- C) Conoscere al meglio possibile i propri colleghi e le attività da svolgere
- D) Conoscere le possibilità di crescita e carriera interne all'azienda

10. Un recruiter ti chiede come mai hai risposto ad un annuncio di lavoro: cosa rispondi?

- A) Spiego della mia urgenza di dover trovare un lavoro, in funzione della situazione che sto vivendo (disoccupazione, problemi nell'attività in corso...)
- B) Descrivo che cosa mi ha incuriosito della posizione in riferimento alle mie caratteristiche personali, anche se non ricordo perfettamente il testo dell'annuncio
- C) É una domanda a cui non so mai bene come rispondere, perciò prendo tempo e ripeto quello che c'è scritto nell'annuncio
- D) Parlo della mia volontà di trovare un'attività dinamica e che consenta la crescita professionale, sono motivazioni ben viste dai recruiter

Per ogni risposta **B** segna 1 punto, per le altre 0 punti

Da 1 a 3 risposte corrette

Profilo “Banderuola: vado dove mi porta il vento”: non hai grandi pretese (“l'importante è trovare un lavoro”) e preferisci lasciarti guidare dalla tua intuizione, momento per momento. Per te LinkedIn è una parola strana, e non esiste altro CV che non quello in formato Europass. Apprezzabile la spontaneità, ma forse, informarsi meglio potrebbe darti una marcia in più! Prova a leggere la prossima sezione della mini-guida, riguarda proprio CV e ricerca del lavoro!

Da 4 a 6 risposte corrette

Profilo “Fai da te”: ti sei documentata/o come potevi usando il buon vecchio amico Google, ma non sempre quello che trovi sul web è veritiero. La base c'è, ma perché il tuo CV funzioni bene hai ancora un bel po' da fare! Forse qualche conoscenza in più ti farebbe sentire anche più sicura/o durante i colloqui, togliendoti quel fastidioso nodo alla gola.

Da 7 a 9 risposte corrette

Profilo “Si può dare di più”: Brava/o, un ottimo punteggio! Ma...puoi puntare ancora più in alto! Oltre a perfezionare il tuo CV e affrontare i colloqui in maniera brillante, potresti riflettere meglio su cosa desideri davvero, sul lungo termine, dal tuo futuro lavoro. Sarebbe un peccato investire tante energie nella ricerca di un lavoro...che non fa davvero per te.

Tutte le risposte corrette

Profilo “Head hunter”: ne sai quasi più dei recruiter, complimenti! Sei talmente precisa/o che conosci tutto della ricerca del lavoro. Attenzione a non irrigidirti troppo sulle regole e la formalità, rischieresti di non far emergere la tua personalità...di cui conosci bene pregi e difetti, vero?!?

SUGGERIMENTI UTILI PER CV E COLLOQUI



Il curriculum vitae è il tuo biglietto da visita che non solo illustra il tuo percorso formativo e professionale ma anche le tue aspirazioni e i tuoi interessi. **Preparare un CV efficace e ben scritto è il primo passo da compiere per convincere il selezionatore che sei tu la persona giusta che gli serve in quel momento.** Deve essere:

CHIARO

Testo scorrevole e ordinato, di facile lettura. È consigliato usare il grassetto ed il sottolineato, ma senza abusarne.

CORRETTO

Non ci devono essere errori ortografici. Rileggilo e sottoponilo ad altri. La forma deve essere perfetta.

SINTETICO

Conciso con frasi brevi e linguaggio semplice. Sintetizzalo in 1 o 2 facciate al massimo.

COMPLETO

Deve contenere tutte le informazioni utili. Deve essere preciso nelle informazioni che vengono fornite (periodi di lavoro, nomi aziende, titoli formativi).

PERSONALIZZATO E MIRATO

Scritto alla prima persona e adattato all'offerta a cui si risponde o per cui ci si propone.

Lo stile del CV è personale e tende a rispecchiare la personalità del candidato. Tuttavia, ci sono alcune sezioni che non devono mancare.

1. DATI PERSONALI

- ▶ Nome e cognome
- ▶ Data di nascita
- ▶ Indirizzo di domicilio
- ▶ Numero di telefono
- ▶ Indirizzo mail

CONSIGLI!

Queste sono informazioni che servono per farti “trovare”. Inserisci recapiti che permettano ai recruiter di rintracciarti facilmente. Se hai un profilo su LinkedIn (piattaforma social ad uso professionale), inserisci pure il collegamento con il link.

2. BREVE PRESENTAZIONE

Racconta qualcosa di te: chi sei, cosa stai facendo, cosa ti piacerebbe fare in ambito lavorativo e quali sono le caratteristiche che più ti contraddistinguono.

CONSIGLI!

Non dimenticarti la foto! Un'immagine del tuo volto con sfondo neutro aiuterà il recruiter a ricordarsi di te.

3. ESPERIENZE PROFESSIONALI

- ▶ Posizione ricoperta
- ▶ Periodo di tempo di svolgimento della mansione
- ▶ Nome dell'azienda e settore di attività
- ▶ Responsabilità e attività svolte

CONSIGLI!

Elenca le esperienze a partire dalla più recente, specifica brevemente le attività svolte, i progetti sviluppati e i risultati ottenuti.

4. ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- ▶ Formazione scolastica/universitaria con date e titoli acquisiti (eventualmente anche argomento della tesi e voto di laurea)
- ▶ Formazione professionale tramite specializzazioni o corsi aziendali (eventuali patentini o attestati di frequenza).

5. COMPETENZE LINGUISTICHE E INFORMATICHE

Per ogni lingua conosciuta indicare:

- ▶ Il livello di conoscenza
- ▶ Eventuali corsi di lingua frequentati
- ▶ Soggiorni significativi all'estero che attestano l'apprendimento della lingua

Per le conoscenze informatiche includere:

- ▶ I sistemi operativi e i software conosciuti
- ▶ Eventuali programmi specifici
- ▶ Corsi a cui si ha partecipato e/o attestati

CONSIGLI!

E' preferibile riportare le informazioni delle competenze in forma grafica, così da non appesantire la struttura del CV e rendere più immediato il livello di conoscenza delle lingue e delle competenze informatiche.

6. COMPETENZE TRASVERSALI

Si riferiscono alle conoscenze, abilità e risorse personali utili ai fini di un comportamento lavorativo efficace: competenze relazionali, organizzative, tecniche, artistiche, ecc.. Elenca, magari in maniera grafica o tramite elenco puntato, le tue soft skills.

7. ATTIVITÀ EXTRACURRICULARI E INTERESSI

Fai volontariato? Coltivi interessi particolari che ti differenziano dagli altri candidati? Scrivilo! Il curriculum è il TUO biglietto da visita che evidenzia chi sei nella sfera lavorativa e non.

Non esiste una guida per superare a colpo sicuro un COLLOQUIO DI LAVORO. Esistono però delle regole, dei consigli e delle strategie da seguire per arrivare a gestire questa importante occasione nella maniera ottimale.

8. PRIMA DEL COLLOQUIO

- ▶ Informati sull'azienda, sul suo settore e mercato e i suoi concorrenti
- ▶ Cura la tua web reputation: i social network possono incrementare o diminuire le tue possibilità di ottenere un lavoro. Un'immagine sbagliata sui social può oscurare il migliore dei cv.
- ▶ Rileggi bene l'annuncio per cui ti sei candidato e tieni a mente i requisiti professionali richiesti (job description) e la terminologia utilizzata

9. LA PRIMA IMPRESSIONE CHE CONTA

- ▶ Arriva puntuale e porta con te una copia cartacea del cv
- ▶ Presta attenzione alla fase di presentazione con una stretta di mano decisa
- ▶ Se il colloquio è online, verifica che la connessione, la webcam e il microfono funzionino
- ▶ Scegli una stanza silenziosa e illuminata e tieni a bada i tuoi animali domestici!

10. È IL TUO TURNO

- ▶ Ascolta le domande dell'interlocutore e rispondi con calma e in maniera chiara ed esaustiva
- ▶ Sii aperto e fornisci dettagli, non rispondere a monosillabi
- ▶ Valorizza le esperienze professionali che ritieni più consone alla posizione per cui ti stai candidando

- ▶ Dimostra sempre la tua voglia di migliorarti
- ▶ Mostrati curioso e interessato, fai domande legate alle mansioni che andrai a svolgere, al metodo di lavoro, ai progetti in corso dell'azienda

11. DOPO IL COLLOQUIO

- ▶ Chiedi informazioni sul processo di selezione
- ▶ Non temere di chiamare per chiedere aggiornamenti
- ▶ Laddove è richiesto di inviare un feedback, non tardare troppo e dedicaci il tempo adeguato

CAPOFILA



ACTL- Associazione per la Cultura e il Tempo Libero - Job Farm

Associazione di promozione sociale, in possesso del riconoscimento giuridico a carattere nazionale. Dal 1986 si occupa di progettare e gestire iniziative culturali, formative e di inserimento/reinserimento di giovani, adulti e categorie svantaggiate nel mondo del lavoro. E' operatore accreditato per i Servizi di Istruzione e Formazione Professionale (sezione B) e per i Servizi al Lavoro in Regione Lombardia.

PARTNER



AVO Segrate Odv – Associazione Volontari Ospedalieri

Una delle più importanti e riconosciute realtà nel settore del volontariato socio-sanitario nata nel 1975 a Milano e presente da oltre trent'anni presso l'Ospedale San Raffaele che si propone di intervenire attivamente, all'interno delle strutture ospedaliere, allo scopo di offrire ai degenti sostegno nella solitudine e nelle difficoltà della vita in ospedale;

Associazione Amici della Casa dei Diritti



Nata nel 2013 si occupa della gestione della Casa dei Diritti, un progetto articolato e composito che intende coniugare l'erogazione di servizi ai/alle cittadini/e con azioni culturali di sensibilizzazione, formazione ed informazione, che stimolino buone prassi, azioni positive volte alla reale integrazione sociale contro ogni forma di discriminazione. Ha gestito lo sportello Help Center Coronavirus Covid-19 progetto finanziato ex l.285/97.

Salute allo specchio onlus



Associazione nata nel 2013 che si rivolge a tutte le donne affette da patologie oncologiche in cura presso l'I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele allo scopo di offrire un supporto concreto nell'affrontare e gestire gli effetti collaterali delle terapie e migliorare la qualità di vita.

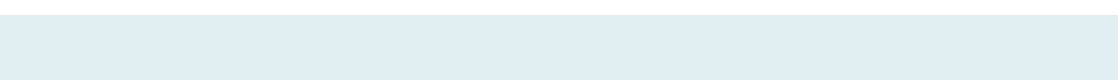
Un ringraziamento speciale all'I.R.C.C.S Ospedale San Raffaele di Milano per l'apprezzamento e il supporto all'iniziativa.





APPUNTI

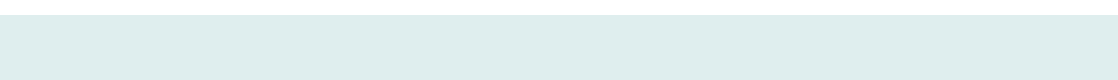
A series of horizontal teal lines for writing notes, consisting of 20 lines.





APPUNTI

A series of horizontal teal lines for writing notes, spaced evenly down the page.





BACK to WORK

Un progetto di

ACTL
Associazione
per la Cultura e
il Tempo Libero

In partenariato con



Con il supporto di



Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 117/2017



Ministero del lavoro e delle politiche sociali

Direzione Generale del terzo settore e della
responsabilità sociale delle imprese