

Career management skills
Attivazione e
accompagnamento
professionale. Strumenti e
metodi .

Storie di successo....

Esercizio individuale: tempo a disposizione 20 minuti



Storie di successo....

Debriefing

Cosa avete scoperto su di voi?

Questo esercizio nella pratica professionale in quale occasione utilizzarlo?

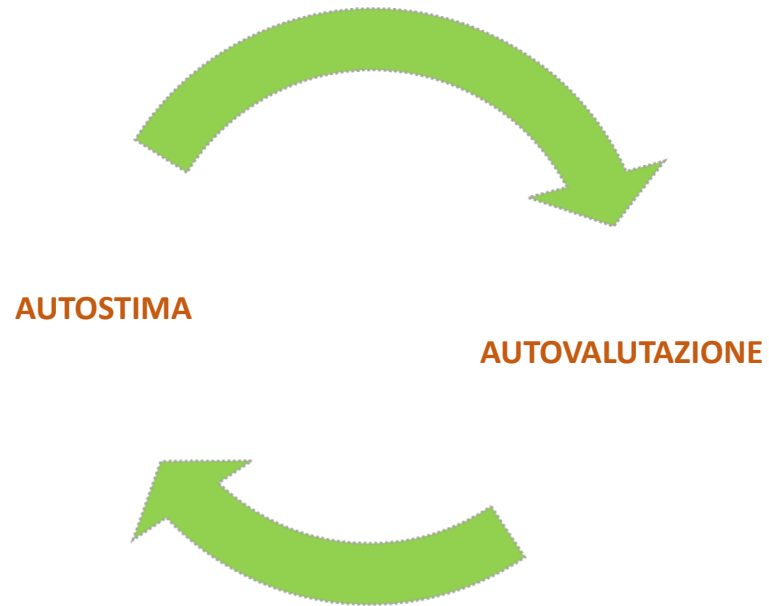


Autovalutazione.

- Processo di valutazione interna del soggetto
 - L'autovalutazione di sé è un processo messo in atto dalle persone sempre, più o meno consapevolmente.
 - A livello comportamentale si esprime nelle scelte.
 - Nei processi di orientamento **l'autovalutazione** indica **la valutazione interna** del soggetto rispetto alle componenti coinvolte nel processo orientativo – **abilità, interessi, valori, motivazioni e competenze** -
 - Gli aspetti psicologici del processo di autovalutazione ne condizionano profondamente il risultato
 - **L'autovalutazione è alla base dell'autostima**, quando non congruente con l'assetto reale, può esprimersi in termini di:
 - *Sopravalutazione*
 - *Autosvalutazione*
 - *Sottovalutazione*
- Errore di valutazione:** dovuto all'errata considerazione di sé stessi rispetto agli altri o alla situazione all'interno della quale si muove l'individuo.

Autovalutazione.

- Processo circolare: l'autostima condiziona l'autovalutazione, l'autovalutazione influenza l'autostima.



Fattori psicologici

Concetto e immagine di sé

Identità

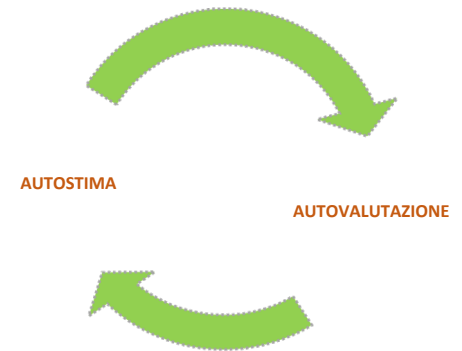
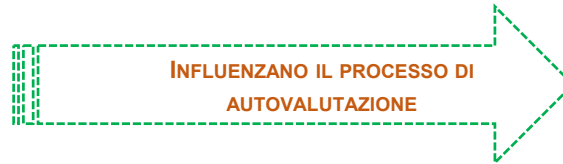
Autostima

Autoefficacia

Impotenza appresa

Locus of control

Metacognizione



Meccanismi di funzionamento

- I fattori psicologici nella loro genesi sono influenzati **dall'imprinting sociale**
- Nascono per **rispecchiamento** o per **apprendimento**
- La strutturazione delle convinzioni su di sé è di natura sociale e **si forma in rapporto agli adulti significativi**
- Gli adulti significativi sono : i genitori, altri familiari, gli insegnanti o gli altri adulti che hanno un'interazione stretta con il bambino prima/ l'adolescente poi
- La funzione degli adulti significativi è quella **di specchio sociale**
- Gli adulti significativi rimandano dati che la persona **introietta ed elabora, in alcuni casi interiorizza.**

Meccanismi di funzionamento

Adulto significativo :

- « Non ti interessa niente»
- «Non sei buono a niente»
- «Non porti a termine mai niente»

Bambino:

- ▶ Considera più veritiere ed importanti gli apprezzamenti o i giudizi che gli provengono dagli adulti significativi
- ▶ Il bambino si convince di essere come l'adulto lo descrive, quelle parole rafforzano un comportamento

Adulto significativo :

- ▶ Si cura del bambino
- ▶ Struttura un ambiente positivo e caldo
- ▶ Aiuta il bambino a crearsi aspettative rispetto al proprio comportamento, rinforzando la sua struttura per quando sarà adolescente

Processo Fiducia di base

- Erikson: « **io sono ciò che ricevo** »
- Quando il bambino è accettato e compreso dagli adulti che si occupano di lui, questi sviluppa un senso di adeguatezza che tende ad essere generalizzato alle altre situazioni che gli si presenteranno nel corso del suo sviluppo
- La fiducia in sé stessi è il risultato dell'accettazione, del rispetto e dell'attribuzione di valori che gli altri significativi riconoscono/manifestano all'individuo

“ SE TU CHE SAI MOLTE PIÙ COSE DI ME, MI TRATTI CON ATTENZIONE E RISPETTO E PENSI CHE IO VALGA, QUESTO VUOL DIRE PER FORZA CHE HO DEL VALORE”.

Autostima

- Componente del concetto di Sé di ogni persona
- Formata dai pensieri e dai sentimenti che definiscono il concetto di sé e dai giudizi di valore associati
- Si esprime nel valore positivo o negativo che la persona si attribuisce, esprimendo giudizi su di sé:
 - Sono bravo, sono capace
 - Non sono bravo, non sono capace
 - Riesco in genere nelle cose in cui mi impegno
 - Non mi riesce mai nessuna cosa
 - Sono una persona di valore
 - Non valgo niente.

Autostima

Un processo circolare

- + Ho fiducia nelle mie abilità + tendo a realizzare buone prestazioni+ cresce la mia autostima, contribuendo ad aumentare la mia autovalutazione
- - ho fiducia nelle mie abilità - tendo ad avere buone prestazioni- cresce la mia autostima, contribuendo a diminuire la mia autovalutazione

Caratteristiche

- Non è stabile nella persona
- Può cambiare nel tempo
- Negli adulti può essere di diversi livelli in rapporto alle dimensioni : ad esempio « non sono capace a fare questo lavoro, nelle relazioni con gli altri sono apprezzato perché sono simpatico»

Autoefficacia

- Esprime le credenze personali in merito alle proprie capacità organizzare ed implementare le azioni necessarie per conseguire determinati livelli di prestazione.
- L'autoefficacia influenza molto il grado di impegno della persona
- E' predittiva, anche a parità di attitudini, della quantità e qualità delle prestazioni e dei percorsi scolastici.
- Una bassa autoefficacia è collegata a tentativi di evitamento del compito (“ non fa per me” , “il mio Pc si è rotto”) e bassi livelli di prestazione (gli esercizi possono essere fatti in maniera superficiale)
- Influenza la capacità di valutare e interpretare le difficoltà e gli ostacoli che si presentano
- Autoefficacia alta : i compiti difficili sono percepiti come stimolanti
- Autoefficacia bassa: i compiti difficili attivano comportamenti di disimpegno, abbandono, evitamento

Autoefficacia

Fattori che contribuiscono a diminuire/aumentare

Confronto con gli altri:

- Negativo: “non riesco a fare questo esercizio eppure tutti gli altri ci riescono”
- Positivo: “vedo che rispetto al livello degli altri sto facendo progressi”

In orientamento sostenere lo sviluppo per:

- Permettere alla persona di non ridurre la rosa delle possibilità solo per mancanza di fiducia nelle proprie abilità o per i fallimenti precedenti.

Come?

In colloquio: esplorare il tema delle convinzioni personale, aiutare nel ripercorrere la storia personale, individuando le esperienze positive .

E' utile ad esempio l'esercizio Storie di successo per focalizzare l'attenzione sui successi personali dai quali poter trarre elementi positivi sulle qualità, caratteristiche, conoscenze personali.

Locus of control

- Il locus of control esprime la modalità di interpretazione degli eventi che ci accadono secondo la polarità interno/esterno. Influenza la percezione della persona rispetto alla possibilità di controllare gli eventi.
- Locus of control interno: la persona si attribuisce la responsabilità globale dell'evento
- Locus of control esterno: la persona attribuisce la responsabilità a cause esterne.

Locus of control varia in funzione dell'evento positivo/negativo

EVENTO NEGATIVO	+	EVENTO POSITIVO	=	Rappresenta l'autoattribuzione più rischiosa . Minaccia l'autostima
LOCUS INTERNO		LOCUS ESTERNO		

EVENTO POSITIVO	+	EVENTO NEGATIVO	=	Autoattribuzione frequente, in potenza pericolosa perché tende ad inibire la possibilità di crescita e miglioramento per la persona
LOCUS INTERNO		LOCUS ESTERNO		

Locus of control varia in funzione dell'evento positivo/negativo

EVENTO POSITIVO	+	EVENTO NEGATIVO	=	Autoattribuzione più proficua, da fare attenzione allo sviluppo di eventuali sensi di colpa per eccesso di responsabilizzazione
LOCUS INTERNO		LOCUS INTERNO		

EVENTO POSITIVO	+	EVENTO NEGATIVO	=	Autoattribuzione poco efficace in quanto la persona ha molte probabilità di risultare passiva rispetto ai compiti /scelte, azioni da mettere in campo.
LOCUS ESTERNO		LOCUS INTERNO		