

Da dove cominciare – La pianificazione della carriera

Getting Started - Career Planning

Cercare lavoro non è un'impresa facile. Per chi si affaccia sul mondo del lavoro o è un veterano che cerca una nuova occupazione, è necessaria una guida che vi diriga in questa ricerca. A quale tipo di occupazione siete interessati? Cercate un lavoro nello stesso settore da cui provenite o volete cambiare completamente carriera?

Queste sono alcune delle domande a cui dovete rispondere per cercare lavoro con successo. Questo opuscolo vi aiuterà a definire le vostre priorità nella ricerca di lavoro e creare una pianificazione di successo della vostra carriera, con consigli pratici e con lo stimolo a rimanere motivati.

Rimanere motivati

Essere ottimisti è uno dei requisiti fondamentali per cercare lavoro con successo. Ma in momenti di transizione può essere difficile mantenere una buona predisposizione. Lasciare un lavoro, volontariamente o perché licenziati, è un passo importante. Qui trovate alcuni suggerimenti su come affrontarlo e rimanere motivati:

Conservate una buona immagine di voi – A volte è difficile non prendersela per un rifiuto. Però ricordate che licenziamenti e assunzione si basano spesso su molti fattori, che spesso non hanno nulla a che fare con la vostra persona. Resistete alla tentazione di prendervela con voi stessi e cercate di non demoralizzarvi per gli insuccessi. Considerate positivamente l'attività di ricerca lavoro e ponetevi un obiettivo da raggiungere.

Lavorate assieme agli altri – Non isolatevi. Se è dura superare l'impatto del licenziamento, parlatene con la famiglia, gli amici, il consulente del lavoro o con chi si trova nella vostra stessa situazione. Comunicare è molto importante in momenti come questo.

Organizzatevi/pianificate il vostro tempo – Organizzate le attività giornaliere e settimanali di ricerca lavoro. Mantenete lo schema in modo da non dimenticare compiti importanti o perdere tempo pensando a cosa fare dopo. Cercare un buon lavoro è un'attività da fare 40 ore alla settimana, perciò consideratelo un lavoro a tempo pieno.

Prendetevi cura della vostra salute – Mangiate bene e fate attività fisica, per stare bene anche dal punto di vista emotivo e avere le risorse per affrontare meglio la ricerca di lavoro.

Tenete d'occhio il vostro bilancio – Terrete la situazione meglio sotto controllo se saprete esattamente quanti soldi vi servono per vivere. Esaminate le spese e decidete cosa dovete tagliare per ridurle. Se necessario, cercate aiuto esterno per la gestione delle spese. Verificate se ci sono seminari per la gestione del bilancio familiare o servizi di counseling.

Ricordate i vantaggi di avere un lavoro – Ricordando i motivi per cui state cercando lavoro vi aiuterà a trovarlo prima. Mentre pianificate la ricerca lavoro, elencate i benefici che otterrete quando avrete raggiunto l'obiettivo, ad esempio sotto forma di stipendio e benefici salariali, di uso produttivo delle vostre capacità, di aumento della vostra autostima e di possibilità di conoscere gente nuova.

Individuate il lavoro che volete fare

Spesso i disoccupati cercano fra tutti gli annunci di lavoro e riscrivono il proprio curriculum vitae (CV) senza prima chiedersi quale lavoro vogliono fare veramente. Quali sono i vostri interessi? Qual è il vostro ambiente di lavoro ideale? Quali sono le vostre competenze? Solo con l'autovalutazione potrete rispondere a queste domande e ottenere il risultato della vostra ricerca.

Le vostre esigenze e interessi – Individuate le vostre preferenze e ciò che volete da un lavoro. Chiedetevi quali dovrebbe essere le condizioni esistenti nel vostro ambiente di lavoro ideale, ad esempio gli orari, i trasporti e il salario. Oppure, se avete il problema di custodire un bambino, controllate se il lavoro vi consente flessibilità di orari e trasferimenti limitati

I vostri valori professionali – La vostra efficienza sul lavoro è direttamente correlata all'ambiente di lavoro. Perciò considerate quali siano i valori professionali più importanti per voi. Preferite lavorare da soli o insieme ad altri? Avete bisogno di mansioni sempre diverse o preferite un lavoro ripetitivo? Il modo in cui vi integrate nell'azienda è essenziale per la vostra efficienza e la vostra soddisfazione come lavoratore.

Le vostre capacità – È naturale che vi concentrate sulle capacità professionali sviluppate nel precedente lavoro. Però tenete presenti tutte le vostre competenze e risultati ottenuti, compresi quelli da attività non retribuite, come stage, volontariato e hobby. Molte abilità non sono correlate direttamente a un lavoro specifico ma si possono applicare a una vasta gamma di attività. Ad esempio una persona che sa gestire in modo efficiente casa e famiglia ha indubbiamente buone doti manageriali e organizzative, anche se non le ha acquisite su un posto di lavoro.

Informatevi sul mercato

Una volta considerate le vostre esigenze professionali, è indispensabile considerare quelle dei potenziali datori di lavoro. Quali sono i settori in crescita? Com'è la situazione industriale nella vostra zona? Quali tipi di lavoro vi interessano? Ecco alcuni consigli per cercare i tipi di lavoro che corrispondono al vostro profilo personale.

- Identificate le persone che lavorano in quelle professioni e parlateci.
- Andate in biblioteca, nel Career Center o nel vostro istituto professionale per leggere le pubblicazioni su industrie, occupazione e salari.
- Scrivete alle associazioni professionali per ulteriori informazioni sulle carriere che intendete perseguire.
- Visitate le aziende locali.
- Trovate un lavoro a tempo parziale o volontario che sia collegato a quella carriera.

Oltre a sapere dove cercare, è importante considerare quale tipo di informazioni cercare quando esaminate le possibilità di carriera. Verificate i seguenti fatti:

- una breve descrizione del tipo di lavoro, comprese le mansioni quotidiane;
- l'istruzione o la formazione richiesti;
- le competenze o le preferenze richiesti;
- il salario iniziale, la forbice salariale e i benefici;
- l'orario di lavoro; gli attrezzi, i materiali e i macchinari utilizzati;
- le possibilità di avanzamento di carriera; e
- tutti gli altri compiti correlati.

Prendete l'impegno

Pianificare la vostra ricerca di lavoro è qualcosa di più che non semplicemente inviare una domanda di lavoro. Richiede organizzazione, ricerca e impegno. Troverete il MDCS's Job Search Journal, Resume Guide e altre pubblicazioni in questo MassHire Career Center. Sono disponibili anche seminari per fornirvi ulteriori informazioni nel creare il vostro piano di occupazione.

Un datore di lavoro/programma a pari opportunità. Servizi e ausili vari sono disponibili, su richiesta, per gli individui disabili. Chi ha difficoltà uditive può chiamare il numero 1-800-439-0183 o 711.