

Antifragilità

MODULI DI FORMAZIONE: Pedagogia e psicologia per la consulenza di carriera

Formazione per i futuri orientatori di carriera su vari argomenti, tra cui l'antifragilità, la costruzione della mentalità, l'ikigai, i consigli per la consulenza di carriera e gli approcci pedagogici all'orientamento professionale.

Parte 1



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

LIST OF PARTNERS



Modulo I

Sviluppare l'antifragilità nel proprio percorso professionale

Indice

- Introduzione
 - Obiettivi di competenza
 - Durata e ore di contatto
 - Struttura dei contenuti
 - La mentalità antifragile
 - Costruire un set di competenze resilienti
 - Gestire il fallimento e il feedback
 - Pianificazione della carriera in modo antifragile
 - Vantaggi dell'antifragilità nell'orientamento professionale
 - Esempi
 - Attività e risorse complementari
 - Prestazioni, valutazione e convalida (test-retest)
 - Conclusione
 - Riferimenti
- 

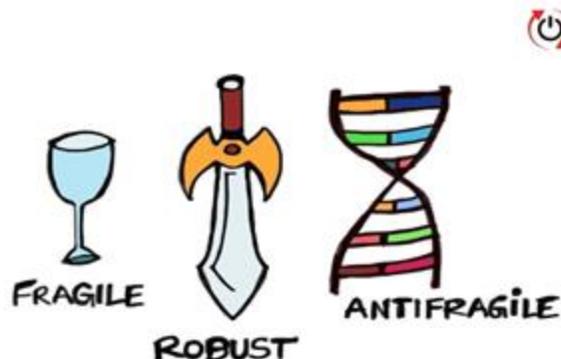
Introduzione

L'antifragilità è un concetto introdotto da Nassim Nicholas Taleb che si riferisce a sistemi o entità che traggono vantaggio dal disordine, dalla volatilità o dallo stress.

L'antifragilità va oltre la resilienza, che si limita a resistere agli shock, e migliora e prospera di fronte alle sfide. Applicare l'idea di antifragilità all'orientamento professionale può portare a un approccio più solido e adattivo allo sviluppo personale e professionale.

Questo modulo vi aiuterà a comprendere il concetto di antifragilità e la sua applicazione nello sviluppo della carriera, oltre ad esplorare diversi modi per coltivare un approccio e una mentalità antifragile nel vostro percorso professionale.

Di seguito è riportata una panoramica del programma sull'antifragilità nell'orientamento professionale.



Obiettivi di competenza



Il programma inizia con una breve panoramica sull'antifragilità e sul suo contrasto con la fragilità e la resilienza.

È necessario sottolineare l'importanza di adattarsi al cambiamento e all'incertezza nell'attuale ambiente professionale, sottolineando l'importanza di coltivare una mentalità antifragile per navigare nel dinamico panorama delle carriere.

Questo programma dovrebbe concentrarsi sull'auto-riflessione continua, sull'adattabilità e su un approccio proattivo al cambiamento.

Ponendo l'accento sull'accettazione delle sfide, gli individui possono trovarsi in una posizione migliore per crescere e prosperare nei loro sforzi professionali.

Obiettivi:

- Comprendere il concetto di antifragilità e la sua applicazione nello sviluppo della carriera.
- Esplorare i modi per coltivare una mentalità e un approccio antifragile nel proprio percorso professionale.

Durata e ore di apprendimento

Contenuto (5 ore)

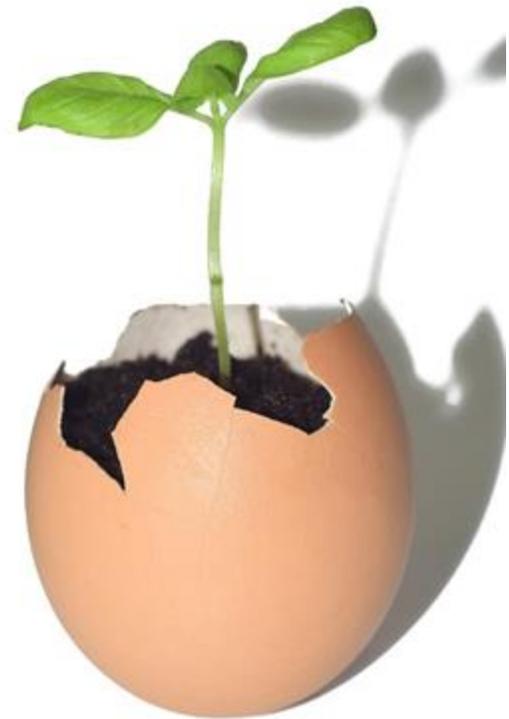
- La mentalità antifragile
- Costruire un set di competenze resilienti
- Gestire il fallimento e il feedback
- Pianificazione della carriera in modo antifragile
- Vantaggi dell'antifragilità nell'orientamento professionale
- Esempi

Attività e risorse complementari (5 ore)



Struttura dei contenuti

1. La mentalità antifragile
2. Costruire un set di competenze resilienti
3. Gestire il fallimento e il feedback
4. Pianificazione della carriera in modo antifragile
5. Vantaggi dell'antifragilità nell'orientamento professio
6. Esempi, esercizi e casi di studio



La mentalità antifragile:

Elementi chiave di una mentalità antifragile:

- **Imparare a gestire l'incertezza:** invece di temere i cambiamenti, occorre considerarli come un'opportunità di crescita
- **Sperimentazione:** cercare nuove esperienze, progetti e sfide per esporsi a una varietà di situazioni
- **Apprendimento continuo:** coltivare una mentalità di apprendimento continuo per adattarsi alle tendenze e alle tecnologie in evoluzione nel mercato del lavoro
- **Assunzione di rischi:** essere disposti a correre rischi calcolati, partendo dal presupposto che il fallimento fa parte del processo di apprendimento



Costruire un set di competenze resilienti

Esplorare l'idea di costruire delle competenze che sono la base di partenza per resistere alle sfide, ma anche per migliorare con esse:

- **Adattabilità:** sviluppare la capacità di adattarsi rapidamente a nuove circostanze e di imparare da esse
- **Versatilità:** coltivare un insieme di competenze diversificate che permettano al partecipante di orientarsi e percorrere diversi percorsi di carriera
- **Networking:** costruire una solida rete professionale che possa fornire supporto, tutoraggio e opportunità, incoraggiare le persone a costruire relazioni solide





Gestire il fallimento e il feedback

Evidenziare l'importanza del fallimento come passo avanti e pietra miliare verso il successo:

- **Il fallimento come esperienza di apprendimento:** incoraggiare una mentalità in cui i fallimenti siano visti come opportunità per imparare e applicare le conoscenze acquisite nelle sfide future
- **Ciclo di feedback:** cercare attivamente il feedback di colleghi, mentori e colleghi per migliorare continuamente la propria strategia di carriera
- **Accogliere le sfide** come mezzo per far crescere e prosperare le persone nella loro attività professionale



Pianificazione della carriera in modo antifragile



Discutere strategie pratiche per la pianificazione della carriera con una mentalità antifragile:

- **Pianificazione efficace della carriera:** sviluppare un piano di carriera flessibile che si adatti ai cambiamenti del mercato del lavoro e ai propri obiettivi personali
- **Diversificazione:** distribuire la propria attività professionale in diverse aree, aumentando il ricorso a più competenze e settori lavorativi
- **Progetti collaterali:** impegnarsi in progetti secondari o in attività personali che diano soddisfazione e rafforzino le proprie competenze

Vantaggi dell'antifragilità nell'orientamento professionale

La promozione dell'antifragilità nell'orientamento professionale presenta diversi vantaggi

Ad esempio:

- Le persone avranno maggiori probabilità di trovare carriere appaganti e significative
- Le persone saranno più resilienti di fronte alle difficoltà
- Le persone avranno maggiori probabilità di raggiungere i loro obiettivi a lungo termine



Esempi di antifragilità nell'orientamento professionale



Ecco alcuni esempi di come l'antifragilità può essere applicata all'orientamento professionale:

- Un consulente di carriera può incoraggiare un cliente ad accettare un lavoro che non rientra nella sua zona di comfort. Questo potrebbe aiutarlo a sviluppare nuove competenze ed esperienze.
- Un consulente di carriera può aiutarlo a sviluppare una rete di contatti nel suo settore, con benefici nel trovare nuove opportunità di lavoro e ricevere sostegno nei momenti di difficoltà.
- Un consulente di carriera potrebbe incoraggiare la persona da orientare a seguire un corso o un workshop per apprendere nuove competenze. Questo potrebbe aiutarlo a rimanere aggiornato sulle ultime tendenze del suo settore.

Attività e risorse complementari

Attività 1

Questionario di auto-riflessione

Obiettivo:

- Per i disoccupati: Riflettere sulla propria mentalità attuale in relazione a un approccio all'antifragilità.
- Per i consulenti del lavoro: identificare le aree in cui possono incorporare i principi anti-fragili per aiutare i loro clienti a rafforzare competenze specifiche, sviluppare strategie più efficaci e intraprendere azioni per raggiungere i loro obiettivi di carriera.

Attività 2

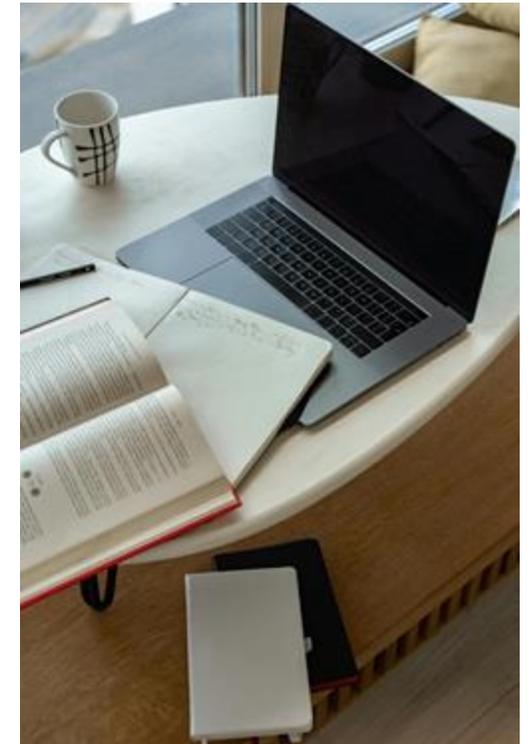
Studio di caso

Obiettivo:

Incoraggiare i consulenti a partecipare attivamente attraverso discussioni di gruppo con casi di studio per trovare strategie congiunte utilizzando prospettive di antifragilità.

Risorse complementari

- Scheda di promemoria. I clienti ricevono una scheda di promemoria da portare con sé, con indicazioni specifiche sulle abilità antifragili da rinforzare.
- L'antifragilità in sintesi.
Documento di sintesi dei concetti di antifragilità contenuti nel libro di Taleb.



Prestazioni, valutazione e convalida



Valutare i tre livelli seguenti:

- Soddisfazione: Questionario
- Obiettivi di competenza: Questionario antifragilità test-retest.
- Prestazioni: Intervista dopo un periodo di tempo (3 mesi)

Conclusione:

L'antifragilità è un concetto prezioso che può essere utilizzato per aiutare le persone a sviluppare carriere di successo. Incoraggiando le persone ad assumersi dei rischi, a sviluppare una mentalità di crescita, a costruire relazioni solide e a imparare per tutta la vita, i consulenti di carriera possono aiutare i loro clienti a diventare antifragili e a raggiungere i loro obiettivi a lungo termine.

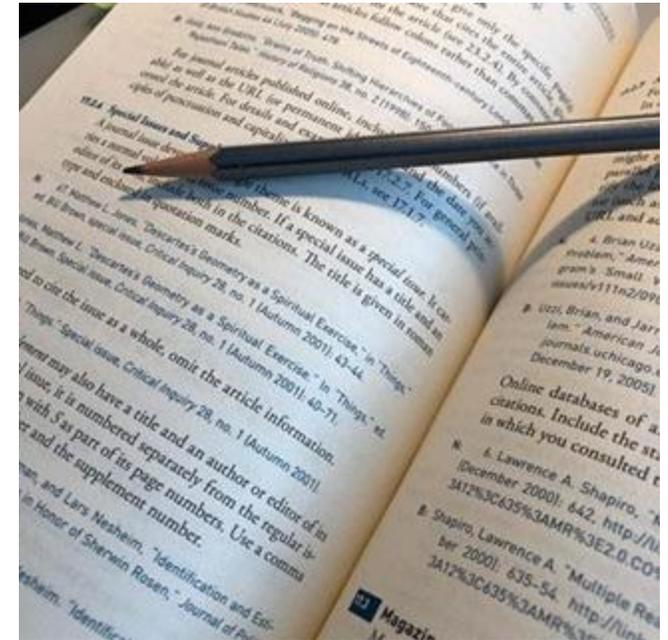
conclusion

Questo programma deve raggiungere i seguenti obiettivi:

- Coltivare una mentalità antifragile per navigare nel dinamico panorama delle carriere.
- Incoraggiare l'auto-riflessione continua, l'adattabilità ed un approccio proattivo al cambiamento.
- Accogliere le sfide come mezzo per sopravvivere e prosperare nella propria attività professionale.

Riferimenti:

- "Antifragile: Prosperare nel disordine" Nassim Nicholas Taleb, 2014
- "Does coaching need the concept of antifragility" Sarah Corrie & Louise Kovacs, The Coaching Psychologist, Vol. 17, N° 2, Dicembre 2021



* Immagini ad uso gratuito dalle collezioni Pexel e Pixabay.



Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Partenariato di cooperazione Erasmus+
per l'istruzione e la formazione
professionale

PROGETTO N.
2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

IEUCG

