

Costruire la mentalità

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 2



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

LIST OF PARTNERS



Durata e ore di apprendimento

2 ECTS

Tre incontri di mezza giornata di 3 ore e lavoro indipendente di 35 ore.

Esercitazioni tra pari per 10 ore.



Introduzione

Formazione della mentalità:

Navigare nell'occupabilità in un panorama VUCA

Obiettivo: Fornire agli operatori dell'orientamento professionale le competenze e le strategie necessarie per migliorare l'occupabilità dei loro clienti in un mondo **volatile, incerto, complesso e ambiguo** (rif. **VUCA**).

Obiettivi di competenza

Obiettivi di questo modulo:

- Insegnare agli studenti a comprendere il panorama VUCA
- Insegnare agli studenti a comprendere come il mondo VUCA sia alla base delle azioni di orientamento professionale
- Insegnare agli studenti a identificare le competenze e come acquisirle
- Insegnare agli studenti a dimostrare le competenze acquisite

Risultati dell'apprendimento

- Conoscenza del panorama VUCA
- Come applicare gli elementi VUCA per contribuire alla flessibilità e all'adattabilità della propria carriera

Sessione 1:

Comprendere il paesaggio VUCA

Obiettivo: Fornire una panoramica del concetto di VUCA e delle sue implicazioni per l'occupabilità.

Introduzione al mondo VUCA

Definizione di VUCA

VUCA sta per Volatilità, Incertezza, Complessità e Ambiguità. È un acronimo nato in ambito militare ed ampiamente adottato nel mondo degli affari per descrivere la natura imprevedibile e in rapida evoluzione dell'ambiente moderno. Ogni componente di VUCA rappresenta un aspetto diverso delle sfide che le organizzazioni e gli individui devono affrontare:

- **Volatilità:** Si riferisce alla velocità e alla natura del cambiamento. In un ambiente volatile, le condizioni e le situazioni possono cambiare rapidamente e in modo imprevedibile.
- **Incerteza:** Descrive la mancanza di prevedibilità e la presenza di fattori sconosciuti. In situazioni di incertezza, è difficile anticipare i risultati o gli eventi.
- **Complessità:** Indica la natura intricata e interconnessa dei problemi. Le situazioni complesse coinvolgono molteplici fattori e relazioni che possono essere difficili da comprendere e da gestire.
- **Ambiguità:** Si riferisce alla mancanza di chiarezza o all'esistenza di molteplici interpretazioni. Le situazioni ambigue rendono difficile dare un senso alle informazioni e possono generare confusione.



Volatilità

Incertezza

VUCA

Complessità

Ambiguità

Esempi del mondo reale che illustrano gli scenari VUCA

Questi esempi evidenziano come il mondo VUCA sia un aspetto pervasivo e dinamico del mondo moderno, che influisce su vari aspetti della vita, degli affari e della società.

	Esempi
Interruzione tecnologica	Il rapido avanzamento dell'automazione e dell'intelligenza artificiale (IA) nel settore manifatturiero ha portato a una volatilità nei ruoli lavorativi. I lavori manifatturieri tradizionali vengono automatizzati, creando incertezza per i lavoratori e richiedendo loro di acquisire nuove competenze per rimanere occupabili.
Cambiamenti economici globali	La crisi finanziaria del 2008 e le sue ripercussioni globali sono un esempio di volatilità, incertezza e complessità. La crisi ha provocato flessioni economiche, perdite di posti di lavoro e una complessa rete di problemi finanziari interconnessi che hanno colpito diversi settori in tutto il mondo.
Risposta alle pandemie	La pandemia COVID-19 ha introdotto livelli estremi di volatilità e incertezza a livello globale. L'improvviso insorgere della pandemia ha portato a rapidi cambiamenti nelle operazioni aziendali, a un lavoro a distanza che è diventato la norma e ad interruzioni nelle catene di approvvigionamento, illustrando la natura complessa e ambigua della gestione di una crisi sanitaria globale.
Instabilità politica	Gli sconvolgimenti politici, come la Brexit, hanno introdotto l'incertezza in vari settori. Le aziende hanno dovuto affrontare l'ambiguità delle normative commerciali, dell'accesso al mercato e delle fluttuazioni valutarie, rendendo difficile la pianificazione strategica.
Ecosistema di start-up	L'ambiente delle startup è intrinsecamente volatile e incerto. Le startup operano spesso in mercati in rapida evoluzione e dal futuro ambiguo. Devono affrontare sfide come garantire i finanziamenti, navigare in un panorama normativo e rispondere alle preferenze dinamiche dei consumatori.
Impatto del cambiamento climatico	La crescente imprevedibilità dei modelli meteorologici e l'aumento dei disastri naturali dovuti ai cambiamenti climatici creano volatilità. Settori come l'agricoltura, le assicurazioni e l'immobiliare si trovano a dover affrontare l'incertezza dell'evoluzione e dell'imprevedibilità degli impatti del cambiamento climatico.
Minacce alla sicurezza informatica	Il panorama in costante evoluzione della sicurezza informatica presenta uno scenario da VUCA. Le organizzazioni devono affrontare la volatilità delle nuove minacce informatiche, l'incertezza delle potenziali vulnerabilità, la complessità della protezione di sistemi diversi e l'ambiguità che circonda l'origine e l'intento degli attacchi informatici.
Guerre commerciali	Le tensioni commerciali tra le principali economie, come la guerra commerciale tra Stati Uniti e Cina, introducono incertezza per le aziende che fanno affidamento sulle catene di fornitura globali. La fluttuazione delle tariffe e l'evoluzione delle politiche commerciali creano un ambiente complesso e ambiguo per il processo decisionale strategico.

L'impatto significativo di VUCA sul mercato del lavoro

Il contesto VUCA ha trasformato il mercato del lavoro, richiedendo agli individui di sviluppare una serie di competenze e attitudini che consentano loro di prosperare in un ambiente caratterizzato da continui cambiamenti e imprevedibilità.

Ecco alcune chiavi di lettura che riguardano l'occupazione e le carriere:

- **Insicurezza del lavoro:** I rapidi cambiamenti nella tecnologia, nei mercati e nelle condizioni globali possono portare all'instabilità del lavoro. I ruoli tradizionali possono diventare obsoleti e i lavoratori possono doversi adattare rapidamente alle nuove esigenze.
- **Richiesta di adattabilità:** Il contesto VUCA richiede agli individui flessibilità e adattabilità. I datori di lavoro cercano candidati in grado di apprendere rapidamente, di accettare il cambiamento e di gestire efficacemente l'incertezza.
- **Evoluzione delle competenze:** Le competenze richieste dal mercato del lavoro possono cambiare rapidamente. L'apprendimento continuo e lo sviluppo delle competenze sono fondamentali per rimanere rilevanti e competitivi negli ambienti VUCA.

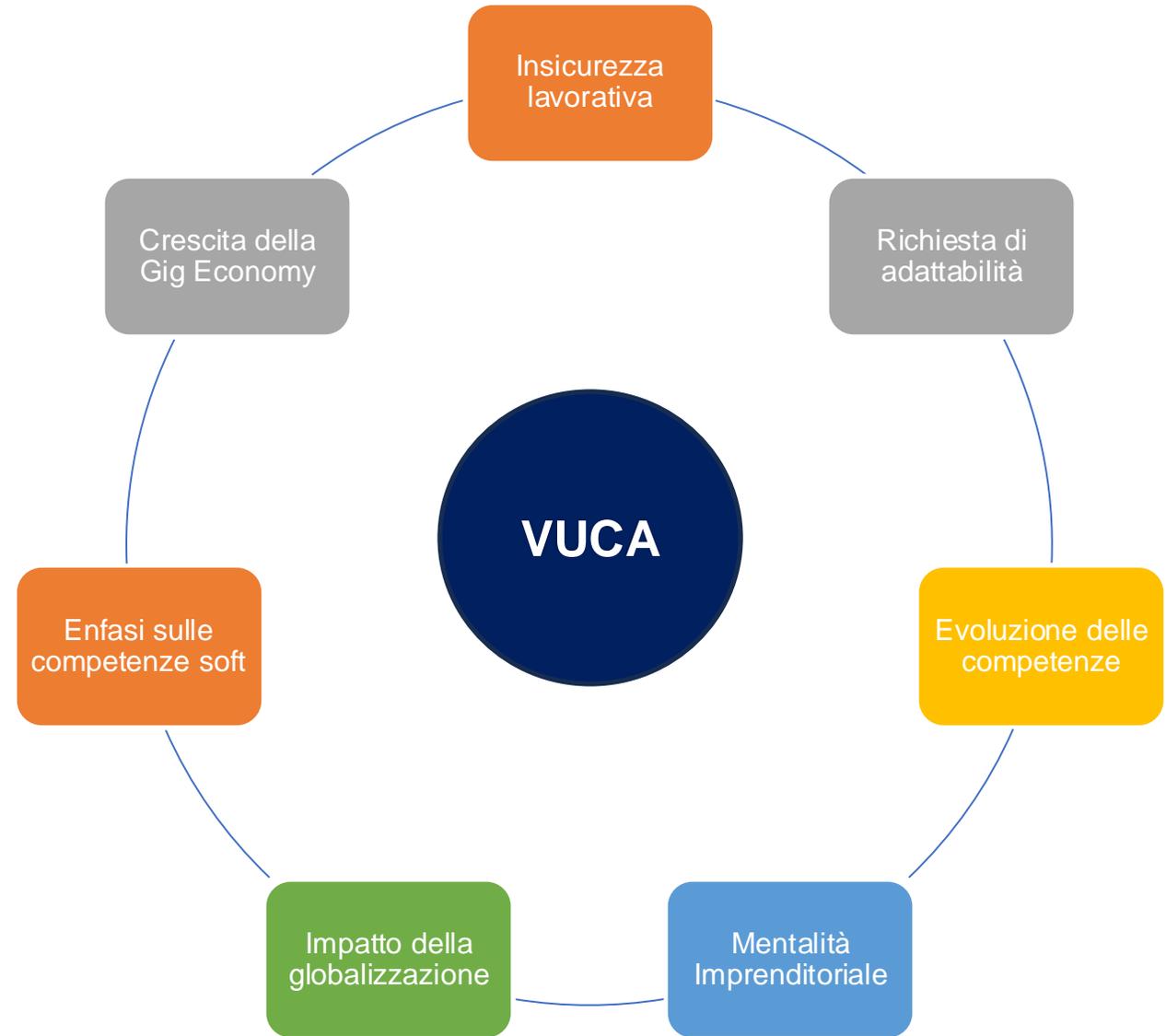
- **Mentalità imprenditoriale:** Gli individui devono adottare una mentalità imprenditoriale, prendere iniziative ed essere proattivi nell'identificare le opportunità e risolvere i problemi.
- **Impatto della globalizzazione:** Il mondo VUCA è spesso amplificato da fattori globali. I cambiamenti economici, gli eventi geopolitici e le pandemie possono avere effetti di vasta portata sul mercato del lavoro.
- **Enfasi sulle soft skills:** Comunicazione, collaborazione, pensiero critico e intelligenza emotiva diventano sempre più importanti per affrontare le complessità e le ambiguità del mondo del lavoro moderno.
- **Crescita della gig economy:** La crescita della gig economy è in parte una risposta all'incertezza e alla volatilità del lavoro tradizionale. Gli individui possono impegnarsi in lavori freelance o in contratti a breve termine per mantenere la flessibilità.

Compito 1

Nel diagramma successivo puntare le caselle corrispondente a quello che avete sperimentato personalmente sul mondo VUCA.

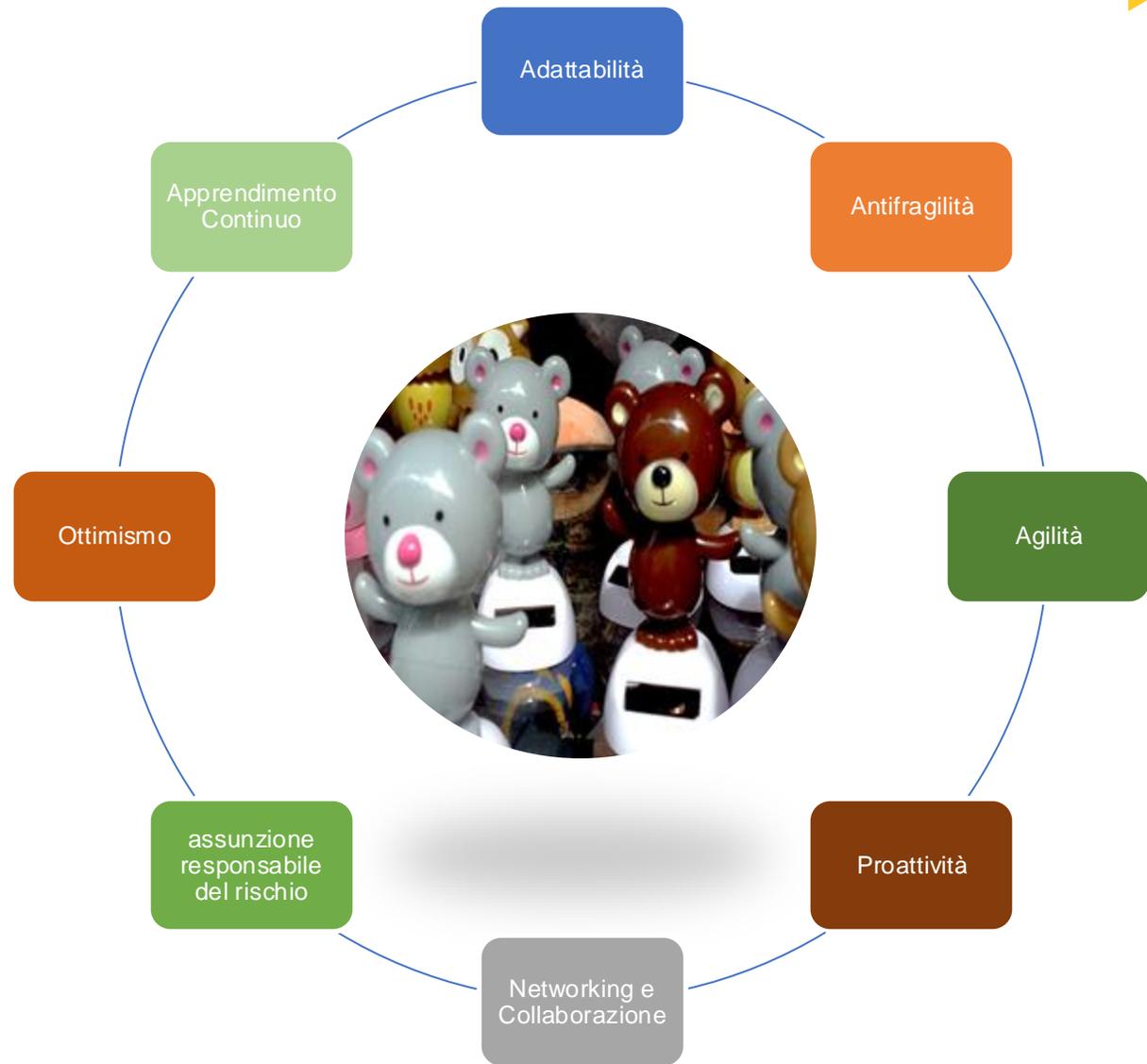


Cosa state sperimentando personalmente riguardo al mondo VUCA?



I componenti chiave di una migliore mentalità per prosperare in un mondo VUCA

Coltivando questa mentalità, gli individui possono non solo sopravvivere, ma anche prosperare nel mondo VUCA



Suggerimenti per prosperare nel mondo VUCA



Adattabilità:

- Accogliere il cambiamento come una costante ed essere disposti a modificare di conseguenza strategie, piani e prospettive.
- Considerare le sfide e le interruzioni come opportunità di crescita e innovazione piuttosto che come ostacoli.

Antifragilità:

- Sviluppare una mentalità antifragile per affrontare battute d'arresto, fallimenti e incertezze senza perdere la motivazione o la fiducia.
- Coltivare un atteggiamento positivo e la capacità di riprendersi dalle avversità con rinnovata determinazione.

Apprendimento continuo:

- Avere una mentalità di crescita che valorizzi l'apprendimento continuo e lo sviluppo personale.
- Rimanere curiosi e aperti, cercando attivamente nuove conoscenze, competenze ed esperienze per essere sempre all'avanguardia.

Agilità:

- Essere agili e adattabili nel processo decisionale, nella risoluzione dei problemi e nella definizione degli obiettivi.
- Cambiare rapidamente rotta e adattare le strategie in risposta a circostanze mutevoli o a nuove informazioni.

Suggerimenti per prosperare nel mondo VUCA

Proattività:

- Prendere l'iniziativa e la responsabilità della propria carriera e del proprio sviluppo professionale.
- Anticipare le tendenze, le sfide e le opportunità future e adottare misure proattive per posizionarsi per il successo.

Networking e collaborazione:

- Costruire solide reti professionali e relazioni di collaborazione per sfruttare prospettive, intuizioni e opportunità diverse.
- Promuovere una cultura del lavoro di squadra e della cooperazione, riconoscendo il valore dell'intelligenza collettiva e degli obiettivi condivisi.

Assunzione responsabile del rischio:

- Essere disposti a correre rischi calcolati e a uscire dalla propria zona di comfort per perseguire la crescita e l'innovazione.
- Bilanciare l'ambizione con la prudenza, considerando i potenziali risultati e le conseguenze prima di prendere decisioni.

Ottimismo:

- Mantenere un senso di ottimismo e di possibilità anche di fronte all'incertezza e alle avversità.
- Concentrarsi sulle soluzioni invece di soffermarsi sui problemi e affrontare le sfide con una mentalità di resilienza e determinazione.

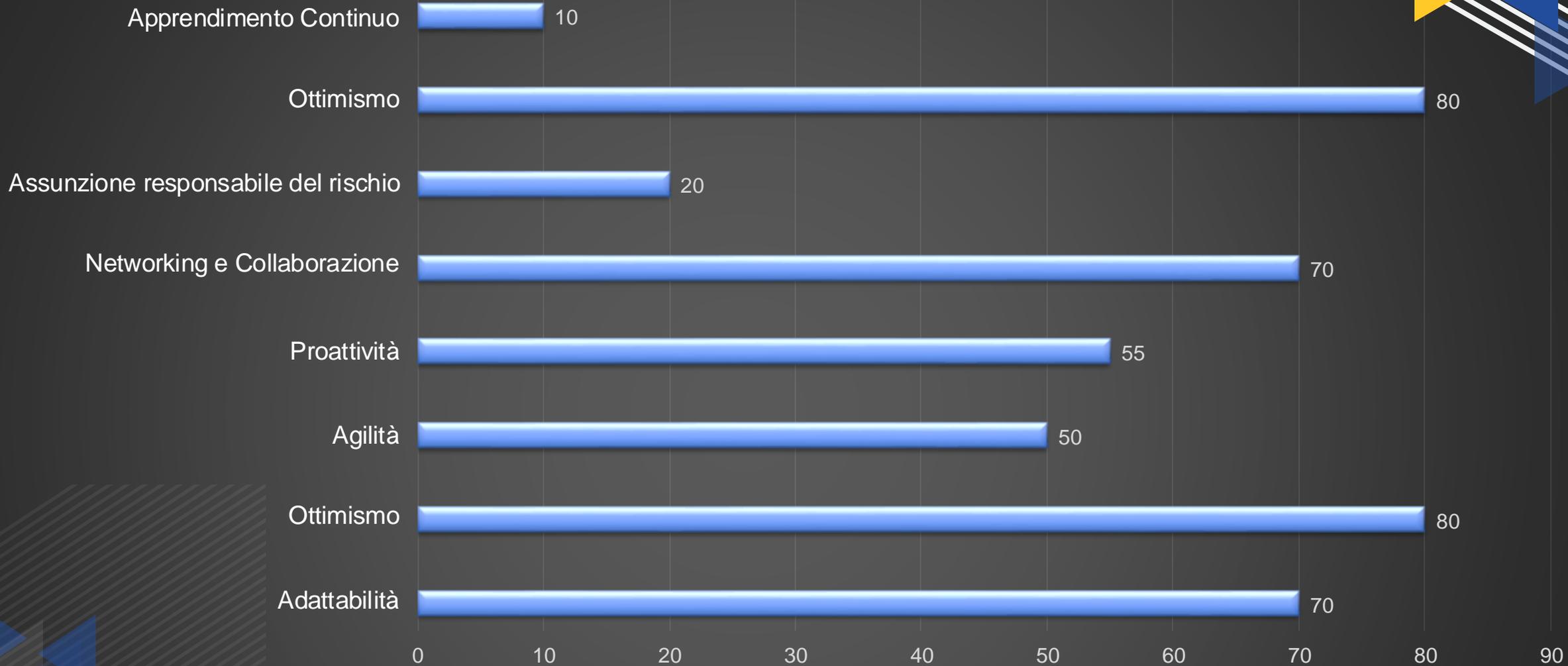
Compito 2

Studentessa che si sta per laureare, Eva si interroga sul suo inserimento nel mercato del lavoro.

Ha autovalutato il suo punteggio rispetto alle 8 componenti relative al VUCA.

E voi?

- ✓ Come pensate che sia la vostra situazione?
- ✓ Indicate in percentuale ciascuno degli 8 punteggi che attualmente vi caratterizzano.
- ✓ Su quali aree di progresso volete lavorare?



	Adattabilità	Antifragilità	Agilità	Proattività	Networking e Collaborazione	Assunzione responsabile del rischio	Ottimismo	Apprendimento Continuo
La tua autovalutazione								
L'autovalutazione di Eva	70	80	50	55	70	20	80	10

Sessione 2:
Formazione della mentalità



Introduzione alla costruzione della mentalità

La costruzione della mentalità è un processo attivo ed è influenzato da molti fattori, come l'età, l'esperienza di vita, l'istruzione, lo status sociale, l'esperienza lavorativa, l'accesso a supporti, servizi ed anche la fortuna personale.

Per quanto riguarda le carriere, la costruzione della mentalità o l'adozione di una mentalità specifica può aiutare a sostenere e sviluppare una carriera di successo.



In questo modulo esamineremo le mentalità ed esploreremo come possiamo insegnare e incoraggiare le persone ad adottare una "mentalità di crescita" per esplorare, sviluppare, creare e garantire opportunità di carriera e per aiutare una persona a costruirsi una carriera di successo.



Obiettivi di competenza

Dopo questa formazione, si sarà in grado di:

- esaminare il concetto di mentalità
 - esplorare una mentalità fissa e una mentalità di crescita
 - mostrare come sviluppare una mentalità di crescita per il successo nella carriera
 - esaminare come l'adozione di una mentalità di crescita possa aiutare nello sviluppo della carriera
- 

Che cos'è la mentalità fissa?

- La *mentalità fissa* è la convinzione che le capacità siano innate e immutabili. Questa prospettiva porta gli individui a considerare il successo o il fallimento come un riflesso delle capacità intrinseche, limitando spesso la crescita personale.
- Molte persone hanno una mentalità fissa per natura, a meno che non si impegnino a costruire e sviluppare una mentalità alternativa, come quella di crescita.
- *Nella mentalità fissa, tutto riguarda il risultato. Se si fallisce, o se non si è i migliori, è tutto sprecato. La mentalità di crescita consente alle persone di dare valore a ciò che fanno, indipendentemente dal risultato. Affrontano problemi, tracciano nuovi percorsi e lavorano su questioni importanti.*

(Carol Dweck, 2006; Mindset: la nuova psicologia del successo).

Che cos'è la mentalità di crescita?

Secondo Dweck (2015), "in una mentalità di crescita, le persone credono che le loro abilità più basilari possano essere sviluppate attraverso la dedizione e il duro lavoro - il cervello e il talento sono solo il punto di partenza".

Questa "mentalità di crescita" può influenzare positivamente la motivazione e i risultati.



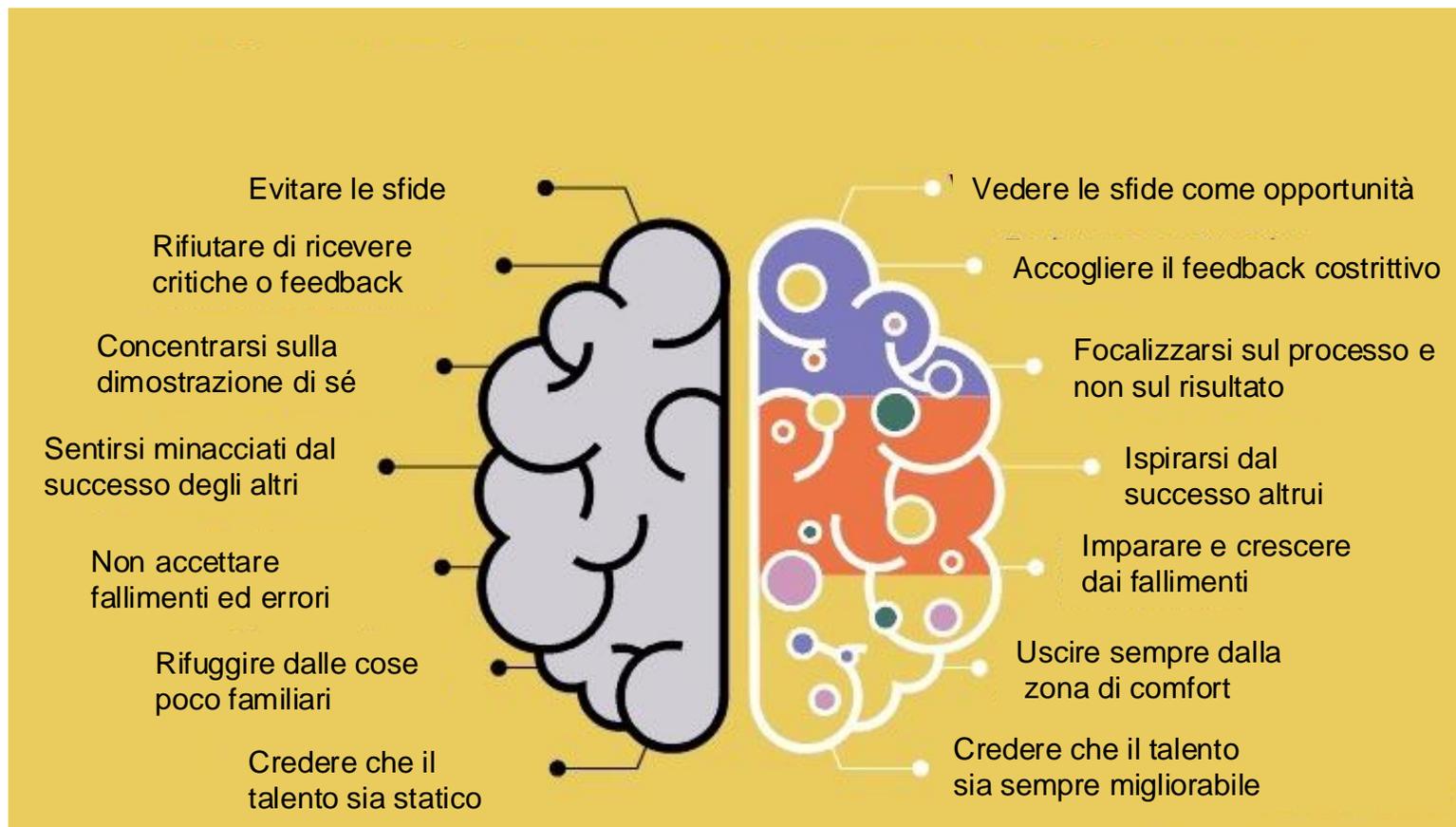
Mentalità fissa e mentalità di crescita



Fonte: <https://www.freepik.com/> Data 18.6.2024

- Non esiste una mentalità fissa che possa essere applicata a qualsiasi situazione.
- Per affrontare e prepararci efficacemente a un mondo VUCA, dobbiamo adottare una mentalità che ci permetta di valutare la nostra vita e la nostra carriera, di identificare le opzioni e di capire come creare e sfruttare le opportunità di successo per la nostra carriera.
- Ecco un sondaggio che vi aiuterà a capire che mentalità avete:
<https://blog.mindsetworks.com/what-s-my-mindset>

Mentalità di crescita contro mentalità fissa



Fonte: lifehack.org data 18.6.2024

Come si presenta una mentalità di successo?



Conoscenze - Competenze - Valori - Comportamento



Benefici di una mentalità di crescita

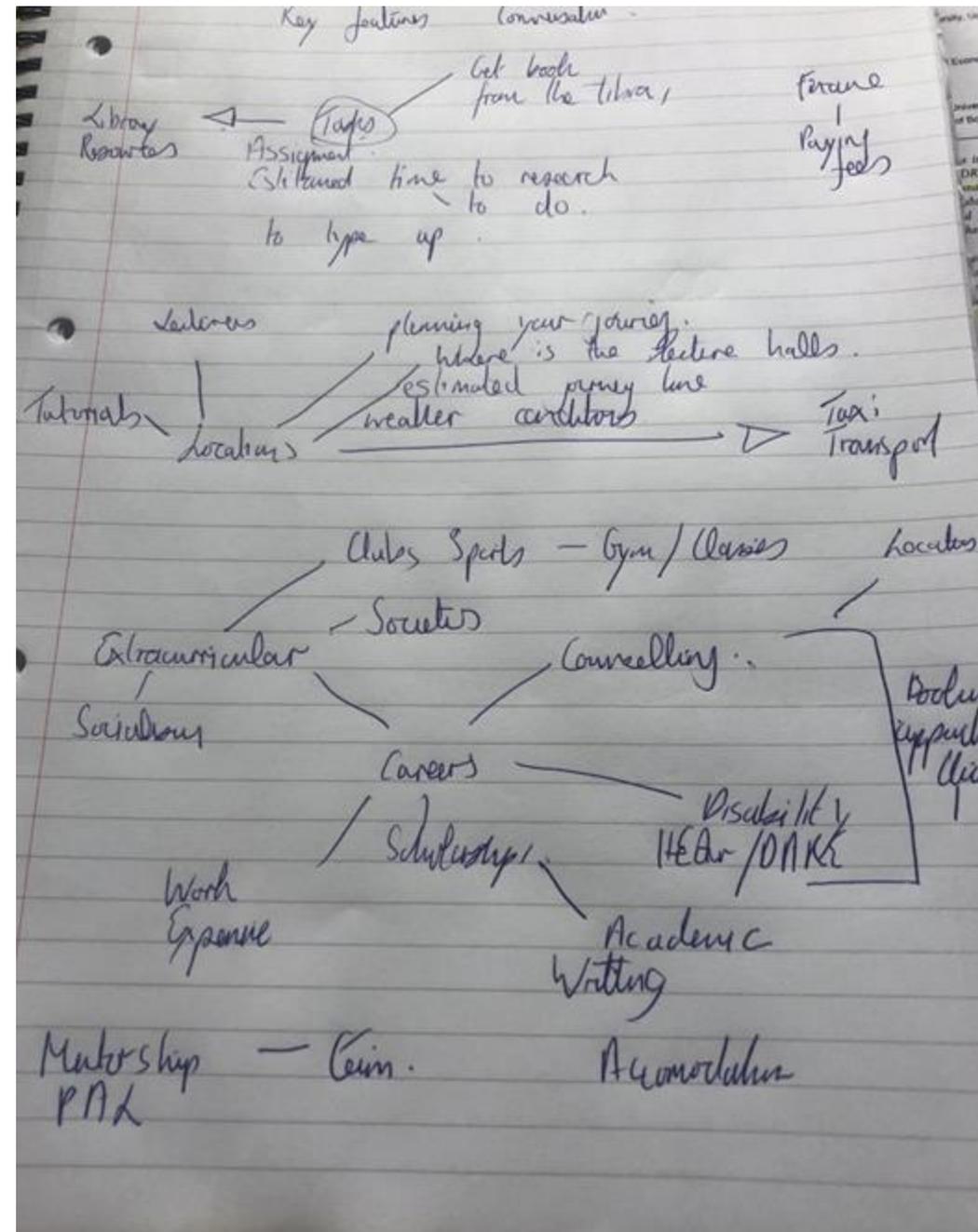
Ci sono diversi vantaggi nell'adottare una mentalità di crescita:

- Una mentalità di crescita vi permetterà di diventare più adattabili e più flessibili, soprattutto dopo aver scoperto molti percorsi diversi per raggiungere la stessa destinazione ed aver completato alcuni dei compiti.
- Una mentalità di crescita può insegnare alternative ed aiutare a identificare le proprie debolezze, consentendo così di adottare meccanismi di gestione per costruire sulle proprie debolezze in modo che col tempo diventino punti di forza. Tutto questo, a sua volta, può aiutare a diventare più adattabili e incoraggiare un individuo ad abbracciare l'ignoto sul lavoro, ad esempio compiti o situazioni sconosciute.
- L'accettazione dell'ignoto e l'apprendimento di cose nuove possono consentire di sperimentare e vedere le cose da una prospettiva diversa e quindi, in alcune situazioni, possono permettere di superare le barriere percepite in precedenza, aumentando così la motivazione.
- Affrontare l'ignoto e lavorare sulle proprie debolezze e rendersi conto che le debolezze non devono per forza essere un ostacolo o una barriera, può favorire la resilienza di una persona.
- Affrontare i compiti, i lavori e la carriera con una mentalità aperta, curiosa e non giudicante può consentire una migliore cooperazione e collaborazione nei team, ma anche sul lavoro. Questo può anche incoraggiare le persone a imparare continuamente e a impegnarsi nell'apprendimento permanente.
- Avvicinarsi a qualsiasi cosa con curiosità, con empatia e in modo non giudicante aiuterà a sua volta a migliorare la mentalità di una persona, perché nulla viene percepito come un vero ostacolo e una barriera e questo aiuterà una persona nella sua carriera e nel suo lavoro.

COMPITO 1

Pensate a persone che hanno fatto carriera in un settore che desiderate su LinkedIn o attraverso connessioni personali, come amici di famiglia o connessioni professionali, persone conosciute attraverso attività extracurricolari.

Fate una mappa mentale di questi elementi.



Mentalità di crescita e design thinking

Che cos'è il design thinking?

Il Design Thinking è spesso proposto come una strategia educativa volta a migliorare la mentalità di crescita, il problem solving e la creatività (Dosi, Clio & Guerci, Eric & Jakieła, Jacek & Świętoniowska, Joanna & Vordou, Eleni & Varadinov, Maria & Vignoli, Matteo & Marques, Gastão & Wójcik, Joanna 2024).

I principi del design thinking possono essere utilizzati come strumenti educativi e come parte della strategia di orientamento professionale per migliorare e influenzare positivamente la mentalità e quindi il processo decisionale di carriera.

Fonte: Dadswell, Kara & Sambol, Stjepan & Yager, Zali & Van Dyke, Nina & Pascoe, Michaela & Dallat, Clare & Brown, Claire & Parker, Alexandra. (2022). Together we grow: Evaluation of a design thinking professional development workshop for outdoor educators indicates improvements in growth mindset. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*. 24. 10.1080/14729679.2022.2075412.

Progettare la propria vita: strumenti e risorse

In risposta al mondo VUCA, una mentalità diversa unita all'antifragilità, come la mentalità della crescita, può aiutare a riformulare le transizioni di vita/carriera come una sfida progettuale, un modo utile per aiutarci a identificare e pianificare le nostre prossime carriere. Esistono molti strumenti per le carriere, come la progettazione centrata sull'uomo, per orientarsi nelle transizioni di carriera. Questi strumenti si basano sul [Libro *Designing your life*](#) e sul [libro *The Designing your life workbook*](#) di Bill Burnett e Dave Evans mirati ad aiutare i loro clienti nel costruirsi una carriera.

Sintesi della metodologia del Design Thinking

L'istituto di design Hasso-Plattner di Stanford ([d.School](#)) ha originariamente proposto un modello composto da cinque fasi per il processo di design thinking. Queste fasi sono le seguenti:

- 1) **Empatizzare:** capire il problema della carriera? Quali sono gli ostacoli? Quali sono i problemi che impediscono di raggiungere i propri obiettivi di carriera?
- 2) **Definire:** Formulare una dichiarazione sul problema della propria carriera o del proprio lavoro
- 3) **Generare:** soluzioni creative al problema (con o senza un consulente di carriera)
- 4) **Prototipo:** Costruire una rappresentazione tangibile, un'immagine o un'idea di come sarà la carriera o il lavoro dei vostri sogni e cosa comporterà.
- 5) **Validare** la soluzione per le carriere con una serie di specialisti, ad esempio specialisti delle risorse umane, consulenti di carriera, consulenti per l'imprenditorialità.

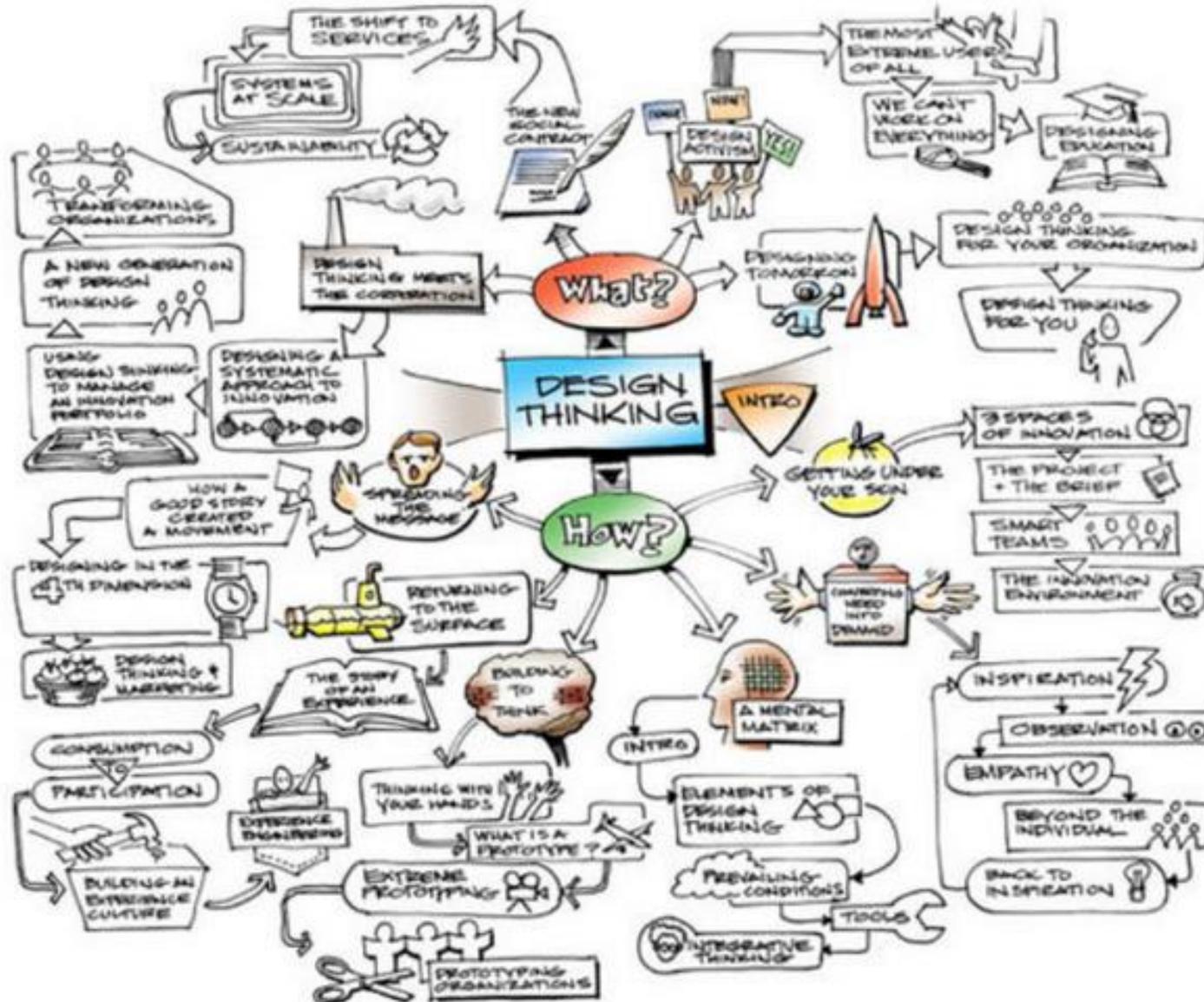
Fonte: An Introduction to Design Thinking PROCESS GUIDE. (2017). Retrieved 19th August, 2024, from <https://dschool-old.stanford.edu/sandbox/groups/designresources/wiki/36873/attachments/74b3d/ModeGuideBOOTCAMP2010L.pdf?sessionID=1b6a96f1e2a50a3b1b7c3f09e58c40a062d7d553>



Impiegare una mentalità di crescita attraverso l'adozione della metodologia del Design Thinking

- Le seguenti cinque fasi utilizzano la metodologia del design thinking per progettare la vostra carriera e, nel processo, cambiare la vostra mentalità verso il raggiungimento dei vostri obiettivi di carriera.
 - Questa metodologia vi aiuterà a pianificare una “mappa” per raggiungere i vostri obiettivi di carriera.
 - Questi obiettivi possono cambiare nel tempo così come vari aspetti dei vostri obiettivi o del vostro percorso di carriera e quindi, potreste utilizzare solo uno dei due strumenti in determinati momenti diversi.
- 

Designing your life



Fonte: -20.8.2024
<https://designthinking.ideo.com/blog/start-designing-your-life>

Passo 1 - Empatizzare

- Quando si progetta qualcosa, ad esempio la propria vita o un obiettivo professionale o di carriera, la prima fase del processo consiste nel comprendere le proprie esigenze, preferenze, capacità, valori, punti di forza, attitudini e stile di vita. Questo può essere fatto attraverso riflessioni personali, test su argomenti, test psicometrici ed esami di ammissione per aiutarvi a capire meglio voi stessi. È importante prendere in considerazione tutto.
- Si potrebbe effettuare un'autoverifica, svolgendo uno dei compiti indicati, come iniziare con il mettere nero su bianco la propria carriera ideale, chiedendosi: “Se avessi una bacchetta magica” dove non ci sono barriere o ostacoli, cosa vorrei?

Fase 2 - Definire

- La “fase di definizione” del processo è un ottimo modo per ottenere chiarezza su ciò che volete effettivamente raggiungere nella vostra carriera e su come potete raggiungerlo. Questa fase del processo ci aiuta a identificare “l'aspetto del successo”. Gli obiettivi di successo nella carriera o nel lavoro sono molto soggettivi e riguardano cose diverse, ma definire ciò che si vuole molto presto aiuterà l'intero processo e aiuterà anche la persona che sta completando la “fase di definizione” a riflettere sulla propria mentalità verso il raggiungimento di questi obiettivi.
- Una dichiarazione di visione personale o anche solo poche righe che delineino il vostro obiettivo e i dettagli relativi a questo obiettivo ed anche come si realizza di averlo raggiunto.

Fase 3 - Ideare

- La fase di “ideazione” è probabilmente la parte più divertente di quelle di brainstorming, in cui la persona immagina o cerca di immaginare come raggiungere i propri obiettivi di carriera. Non ci sono risposte giuste o sbagliate in questa fase ed è importante mappare ogni possibile idea secondo il principio che più idee ci sono e meglio è.
- Purtroppo la maggior parte dei sistemi educativi occidentali è colpevole di insegnare a rotazione, altrimenti noto come “insegnamento per l'esame”, in cui una sola risposta è corretta e non c'è bisogno di ideazione o brainstorming.

Fase 4 - Prototipo

- Il mondo del lavoro sta cambiando e di conseguenza molte persone decidono di cambiare carriera. Molte persone possono decidere di cambiare carriera perché il loro lavoro è diventato obsoleto o perché le loro situazioni sono cambiate a causa di una malattia o della nascita di un figlio, oppure perché alcune persone si sono stufate del settore in cui lavorano. Qualunque sia la ragione, a volte può essere scoraggiante cambiare carriera.
- La prototipazione aiuta a ridurre i rischi e a capire cosa è necessario per cambiare carriera o addirittura per pianificare la prima carriera. Quando le persone riescono a superare i rischi, questo è d'aiuto nel superare le barriere e quindi a identificare le azioni necessarie, ma anche a sentirsi più motivate a raggiungere i propri obiettivi.
- La prototipazione può anche consentire alle persone di sperimentare o provare la carriera dei loro sogni in un ambiente a basso rischio, ad esempio potrebbero fare volontariato come specialista di social media in una ONG o in un ente di beneficenza e valutare la loro esperienza prima di lasciare il loro attuale lavoro e candidarsi a un ruolo permanente a tempo pieno nel settore dei social media.

Fase 5 – Test e validazione

- La prototipazione consiste nello sperimentare la realtà e nel testare la vostra idea con tutti i dati che avete raccolto, ad esempio l'idea di lavorare in un certo settore, in una certa azienda o in un certo lavoro. Si tratta di utilizzare tutti i dati che avete raccolto, ad esempio parlando con persone che fanno carriera, facendo ricerche su LinkedIn, partecipando a un open day in un'università.
- Si tratta di prendere tutti i dati e di valutarli per vedere se, ad esempio, la carriera, il lavoro o il tipo di studio che desiderate è realistico e può essere attuato o di che cosa avete bisogno o dovete tenere conto per attuarlo? Potreste avere alcuni prototipi o percorsi che vorreste sperimentare, ma è importante porsi le seguenti domande:
 - Ho abbastanza risorse finanziarie per realizzarlo?
 - Ho i requisiti per realizzarlo?
 - Ho bisogno di spostarmi per raggiungere questo obiettivo?
 - Lo voglio ancora dopo tutte le mie ricerche?

Attività 1 - Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

1 Esercizio di valutazione dell'energia - personale o professionale

- Secondo gli autori di *Designing your life*, “dove mettiamo la nostra attenzione (la nostra energia cerebrale) è in realtà il modo in cui viviamo la nostra giornata”.
- Questo è un esercizio molto importante per identificare dove mettiamo la nostra energia fisica ed emotiva e quanto ritorno riceviamo da questi investimenti.
- Questo può essere facilmente applicato al vostro lavoro e alle attività quotidiane che svolgete e al valore che esse aggiungono alla vostra progressione di carriera e al vostro continuo apprendimento e sviluppo. Questo esercizio può aiutarvi a identificare alcuni compiti che potete delegare, ma anche alcuni compiti che potreste voler cambiare o che possono essere svolti da un programma informatico; ad esempio, invece di gestire manualmente un progetto, potreste utilizzare uno strumento di gestione dei progetti come Monday.com o Microsoft Visio per svolgere il lavoro al posto vostro, in modo da potervi concentrare su altri compiti che vi danno gioia e aggiungono valore alla vostra carriera e alla vostra progressione professionale. Questo esercizio può aiutarvi a modificare la vostra mentalità nei confronti di questi compiti, perché ora avete ben chiaro cosa state ottenendo da questi compiti.

Attività 2 - Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

2. Come posso migliorare il diario di bordo?

- Come per ogni cosa nella vita, è sempre importante tenere conto di tutte le cose che non sono andate bene e del perché non sono andate bene e chiedersi “cosa avrei potuto fare di diverso?”
- È importante ricordare che a volte i progetti o le cose falliscono a causa di fattori che sfuggono al nostro controllo, quindi non siate così duri con voi stessi.
- Questo esercizio non è stato pensato per farvi sentire in colpa, ma per aiutarvi a identificare i vostri punti deboli, le vostre lacune di conoscenza o le opportunità di crescita, in modo da poter sviluppare opportunità per migliorare voi stessi o le vostre competenze o semplicemente per evitare di ripetere lo stesso errore.
- Questo compito può aiutarvi a sviluppare una mentalità positiva, poiché vi aiuta a superare le cosiddette barriere o ostacoli.

Attività 3 - Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

3. Un diario della gratitudine

- Come suggerisce il nome, questa attività consiste nel cercare il lato positivo in ogni cosa e cercare di identificare ciò che vi porta gioia e come potete incorporare più gioia nella vostra vita lavorativa e nella vostra carriera, in modo da ottenere maggiori soddisfazioni, ma anche essere in grado di incorporare questi elementi e abilità nella vostra carriera; per esempio, se siete creativi e vi piace l'arte e disegnare cose, potreste apprezzare un lavoro che coinvolge attività di marketing come la progettazione di una campagna di marketing o di materiali promozionali.

Attività 4 - Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

4. Foglio di lavoro per l'equilibrio vita-lavoro

- Ci sono quattro aree influenti nella nostra vita: amore, gioco, lavoro e salute. Tutti questi elementi sono interconnessi e possono influire sulla nostra vita e sulla nostra carriera, ma per avere successo nella nostra carriera è utile avere l'equilibrio che desideriamo, cioè che la nostra carriera sia allineata ai nostri valori; per esempio, alcune persone danno molta importanza al tempo libero nella loro carriera e non vogliono lavorare tutto il tempo, quindi danno importanza al tempo libero, quindi sarebbe consigliabile per questa persona non avere una carriera in cui è richiesto un orario di lavoro molto lungo.
- Un altro obiettivo di questo esercizio è cercare di identificare gli elementi della vita sui quali si ha un controllo e poi cambiarli di conseguenza; per esempio, se si ha un lavoro che non ci soddisfa, si può cercare un lavoro che ci renda felici, per esempio se il denaro è importante per voi, potete cercare di ottenere un lavoro che paghi di più.

Compito 5 - Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

5. Foglio di lavoro per la pianificazione del percorso di carriera

- Il foglio di lavoro per la pianificazione del percorso vi permette di esplorare diverse versioni di ciò che potrebbe essere la vostra vita, tracciando molteplici modi in cui la vostra vita potrebbe svolgersi. Potete chiedere la consulenza di un consulente per l'orientamento professionale per aiutarvi a fare questi piani. Molto spesso ci sono molti percorsi, soprattutto di carriera, che portano alla stessa destinazione finale. Per esempio, potreste voler diventare un medico, ma potreste studiare prima scienze e poi specializzarvi in medicina o entrare direttamente a medicina. Si suggerisce di avere tre piani quinquennali. Questo è importante perché la vita potrebbe non andare come si desidera, ma se si ha un piano d'emergenza, può essere meno disastrosa e più confortante.

Domande

1. Che cos'è una mentalità? Che cosa comporta una mentalità?
2. Definisce la mentalità di crescita?
3. Indica e descrivi le cinque fasi di una mentalità di crescita.

8 modi per sviluppare una mentalità di crescita

3. Cercare un feedback

Che abbiate avuto successo o meno in un progetto, cercare il feedback degli altri è un buon modo per sviluppare una mentalità di crescita. Gli altri possono darvi indicazioni su dove siete cresciuti o su cosa avete bisogno di migliorare. A sua volta, questo può aiutarvi a stabilire obiettivi di miglioramento.

4. Sfruttare il potere dell'*ancòra*

Il concetto di "ancòra" è un concetto di cui ha parlato il dr. Dweck durante un [discorso TEDx](#). In sostanza, questa parte della mentalità fissa consiste nel rendersi conto che ci saranno abilità o materie in cui non si è **ancòra** bravi. Tuttavia, con il lavoro e la perseveranza, è possibile migliorare in queste aree.

Sviluppare una mentalità di crescita significa rendersi conto che le proprie debolezze sono punti di forza non ancora necessariamente sviluppati.

8 modi per sviluppare una mentalità di crescita

5. Commettere errori

Non riuscirete a fare tutto bene al primo tentativo. Permettete a voi stessi di commettere errori e poi imparate da questi passi falsi. Invece di pensare che gli errori siano sinonimo di inettitudine, considerateli come parte del processo di apprendimento.

Gli errori vi danno l'opportunità di identificare i punti deboli o le lacune di comprensione, aree che potete migliorare con impegno.

6. Siate gentili con voi stessi

Invece di rimproverarvi per i vostri errori, cercate di capire come trattereste un'altra persona nella vostra situazione. Se qualcuno fallisse in un compito che conoscete bene, gli direste che è inutile o lo incoraggereste a imparare?

Essere consapevoli può aiutare a migliorare la comunicazione, le relazioni e l'aiuto emotivo. Può anche aiutare a identificare i pensieri legati a una mentalità fissa e ad allontanarli.

8 modi per sviluppare una mentalità di crescita

7. Guardare gli esempi

Se state cercando di sviluppare una mentalità di crescita, può essere utile guardare a coloro che già la incarnano. Che si tratti di esempi tratti da esperti come la dottoressa Dweck o di osservare le persone che già conoscete, ci sono opportunità per imparare dagli altri. Esaminate ciò che fanno e come affrontano le sfide e pensate a come applicare tattiche simili.

8. Stabilire obiettivi realistici

Come abbiamo già detto, i fattori che determinano il successo sono molteplici. Personalità, intelligenza, circostanze e altri fattori possono contribuire. Tuttavia, [fissando obiettivi chiari](#) che rappresentino una sfida motivante, è possibile lavorare per il successo.

I vantaggi di una mentalità di crescita

L'adozione di una mentalità di crescita può offrire numerosi vantaggi alla vostra vita professionale, tra cui:

- **Maggiore adattabilità:** Una mentalità di crescita favorisce la volontà di imparare e di adattarsi a nuove situazioni, rendendovi più capaci di affrontare i cambiamenti e le incertezze della vostra carriera.
- **Aumento della motivazione:** credere che le proprie capacità possano essere sviluppate attraverso lo sforzo e la perseveranza può motivare a spingersi oltre la propria zona di comfort e a raggiungere i propri obiettivi.
- **Maggiore resilienza:** accettare le sfide e imparare dalle battute d'arresto può aiutare a costruire la resilienza mentale, consentendo di superare gli ostacoli e di prosperare in situazioni di alta pressione.
- **Miglioramento della collaborazione:** una mentalità di crescita incoraggia la curiosità e l'apertura, portando a una collaborazione e a un lavoro di squadra più efficaci.
- **Successo a lungo termine:** promuovendo l'amore per l'apprendimento e la crescita continua, sarete meglio equipaggiati per eccellere nella vostra carriera e raggiungere un successo duraturo.

Summary of Design thinking methodology

The Hasso-Plattner institute of design at Stanford **D. SCHOOL**, (Hasso plattner institute of design at Stanford University) originally proposed a model consisting of five stages for the design thinking process.

These phases are as follows:

- 1) Empathize:** What are the so called barriers or obstacles in front of you that may prevent you from achieving your career goals
- 2) Define:** what are you trying to achieve in your career or job. Think if a problem statement to articular this
- 3) Generate:** Try and think of some solutions or ideas to solve these problems (With or without a career adviser)
- 4) Prototype:** Write down or map out the career journey or pathway
- 5) Validate** Discuss your solutions or proposed ideas with a variety of specialists e.g. HR specialist, Career advisers, Entrepreneurship adviser to ensure that your idea or pathway is correct and realistic and that you have all of the necessary resources to achieve what you want



COMPITO 2

Pensate alle domande che vorreste fare a queste persone sul loro lavoro o sulla loro carriera e scrivetele. Per esempio:

- Quante ore lavora? Si lavora dalle 9 alle 17?
 - Quali sono le specialità?
 - Trascorrete gran parte della giornata in ufficio?
- 



COMPITO 3

Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

1. Foglio di lavoro sull'impegno energetico

Secondo gli autori di *Designing your life*, dove poniamo la nostra attenzione (la nostra energia cerebrale) è in realtà il modo in cui viviamo la nostra giornata. Iniziate a scrivere tutte le attività che svolgete (senza giudicare) per vedere dove spendete la vostra energia ogni giorno e poi usate il foglio di lavoro per tracciarne una mappa. Verificate se riuscite a individuare gli schemi energetici e quali cose facilmente accessibili potete eliminare o spostare per aumentare la vostra energia e il vostro impegno.





COMPITO 3

Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

2. Foglio di lavoro del registro degli errori

Il registro dei fallimenti è uno strumento utile per aiutarvi a riorganizzare i vostri "fallimenti" come opportunità di apprendimento, il che può aiutarvi a costruire la vostra immunità contro la paura del fallimento, in modo da poter provare nuove cose. Per fare questo esercizio, innanzitutto annotate i vostri fallimenti del passato, del presente o di qualsiasi momento vogliate. Quindi, classificatevi come errori (cose semplici che di solito riuscite a risolvere), debolezze (cose che accadono regolarmente e che potrebbero essere migliorate) e opportunità di crescita (con una causa identificabile che potete correggere). Da lì, concentratevi sulle opportunità di crescita e fate un debriefing su ciò che è andato storto, su ciò che sarebbe potuto andare diversamente e su come potete affrontare queste situazioni in futuro.





COMPITO 3

Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

3. Diario delle attività del buon tempo

Il diario del buon tempo è simile al foglio di lavoro sull'impegno energetico, ma può essere utilizzato quotidianamente o settimanalmente per tenere traccia di dove va il vostro tempo e di come lo percepite. Inserite ogni attività nel registro delle attività, essendo il più specifici possibile.

Poi, riflettete su ogni attività e identificate quanto vi siete sentiti impegnati e se vi ha portato energia negativa o positiva.

Da qui, cercate tendenze o schemi che vi suggeriscano cosa funziona (o non funziona) bene per voi.





COMPITO 3

Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

4. Foglio di lavoro del cruscotto Amore, gioco, lavoro, salute

L'idea alla base del cruscotto amore, gioco, lavoro, salute è che non si può sapere dove si sta andando finché non si sa dove ci si trova.

Completate il cruscotto "attuale" nel modo più onesto possibile e poi pensate a quali cambiamenti vorreste vedere nel vostro cruscotto "rivisto".

L'obiettivo è identificare le opportunità di aggiustamento incrementale per avvicinare il vostro cruscotto attuale a quello rivisto che desiderate.





COMPITO 3

Strumenti di sviluppo professionale basati sul Design Thinking

5. Foglio di lavoro per la pianificazione dell'odissea

Il foglio di lavoro per la pianificazione dell'odissea vi permette di esplorare diverse versioni di come *potrebbe essere* la vostra vita, tracciando molteplici modi in cui la vostra vita potrebbe svolgersi.

Per iniziare, elencate 3 diversi piani quinquennali.

Poi, date a ogni piano un titolo di sei parole.

Quindi, classificate ogni piano di vita.



Domande

- 1) Che cos'è una mentalità? Che cosa comporta un atteggiamento mentale?
- 2) Definite una mentalità di crescita?
- 3) Indicate e descrivete le cinque fasi di una mentalità di crescita.

Riferimenti

Libri

Burnett, W., & Evans, D. J. 1. (2016). Designing your life: how to build a well-lived, joyful life (first edition). Alfred A. Knopf.

Dweck, c. S. (2015). Growth [editorial]. British journal of educational psychology, 85(2), 242–245.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/bjep.12072>

Dweck, c. (2016). Mindset: the new psychology of success. Penguin random hofuse, new york, new york.

Duckworth, a. (2016). Grit: the power of passion and perseverance.

Research papers:

Dosi, Clio & Guerci, Eric & Jakiela, Jacek & Świętoniowska, Joanna & Vordou, Eleni & Varadinov, Maria & Vignoli, Matteo & Marques, Gastão & Wójcik, Joanna. (2024). Design Thinking and Career Development: A Comparative Study. Diid. 1. 10.30682/diiddsi23t5x.

Heslin, peter & keating, lauren & minbashian, amirali. (2017). A mindset theory of career success. Academy of management proceedings. 2017. 10976. 10.5465/ambpp.2017.10976abstract.

Meierdirk, charlotte. (2016). Developing a growth mindset. Teaching business and economics. 20. 25-29.

Razzouk, rim & shute, valerie. (2012). What is design thinking and why is it important?. Review of educational research. 82. 330-348. 10.3102/0034654312457429.

Siti web

Koopman, P. (N.D.). 10 ways to enhance student's growth mindest. Futurelearn. Retrived August 19, 2024,

<https://www.Futurelearn.Com/info/courses/students-higher-education/0/steps/13837>

An introduction to design thinking PROCESS GUIDE. (2017). Retrieved 20 August, 2024, f

<https://web.stanford.edu/~mshanks/MichaelShanks/files/509554.pdf>



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

