

DOMANDE DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO DEI MODULI DI FORMAZIONE

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 esserne ritenute responsabili.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

MODULO 1 – ANTIFRAGILITÀ

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE SULL'ANTIFRAGILITÀ (MODULO I)

La preghiamo di esprimere il suo grado di accordo da 1 a 3 con le seguenti affermazioni, barrando la casella corrispondente.

1 - Basso accordo / 2 - Moderato accordo / 3 – Forte accordo

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE - ANTIFRAGILITÀ	B	M	F
L'antifragilità si basa principalmente sull'acquisizione del massimo grado possibile di autosufficienza nella gestione della propria carriera per ridurre il più possibile la dipendenza da altre persone.			
L'antifragilità si basa sull'apprendimento continuo come mezzo per coltivare un insieme di competenze diverse ed adattarsi ai continui cambiamenti del mercato.			
L'auto-riflessione è essenziale per accertare le proprie priorità ed esaminare criticamente i propri pensieri e comportamenti per prendere decisioni coerenti con i propri interessi e aspirazioni reali.			
La capacità di agire di propria iniziativa, anche quando non si è sicuri del risultato, e di imparare dalla propria esperienza è il segno distintivo dell'antifragilità.			
La sperimentazione e la ricerca di nuove esperienze devono essere soggette a una rigorosa pianificazione preliminare per aumentare l'antifragilità.			
Il modo migliore per sviluppare una carriera di successo è raggiungere un alto livello di specializzazione in una particolare professione.			
Il fallimento è una componente importante del processo di apprendimento orientato alla costruzione di una mentalità antifragile.			



RISULTATI DEL PUNTEGGIO

Una volta completato il test, sommare i punti per ogni risposta (i punti della sezione di verifica) per ottenere il punteggio totale di ogni partecipante.

RISULTATI DEL PUNTEGGIO – Sezione di verifica			
QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE - ANTIFRAGILITÀ	B	M	F
L'antifragilità si basa principalmente sull'acquisizione del massimo grado possibile di autosufficienza nella gestione della propria carriera per ridurre il più possibile la dipendenza da altre persone.	3	2	1
L'antifragilità si basa sull'apprendimento continuo come mezzo per coltivare un insieme di competenze diverse ed adattarsi ai continui cambiamenti del mercato.	1	2	3
L'auto-riflessione è essenziale per accertare le proprie priorità ed esaminare criticamente i propri pensieri e comportamenti per prendere decisioni coerenti con i propri interessi e aspirazioni reali.	1	2	3
La capacità di agire di propria iniziativa, anche quando non si è sicuri del risultato, e di imparare dalla propria esperienza è il segno distintivo dell'antifragilità.	1	2	3
La sperimentazione e la ricerca di nuove esperienze devono essere soggette a una rigorosa pianificazione preliminare per aumentare l'antifragilità.	3	2	1
Il modo migliore per sviluppare una carriera di successo è raggiungere un alto livello di specializzazione in una particolare professione.	3	2	1
Il fallimento è una componente importante del processo di apprendimento orientato alla costruzione di una mentalità antifragile.	1	2	3

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

PUNTEGGI 15-21: Discreto grado di comprensione dei principi di antifragilità.

PUNTEGGI 08-14: Limitata comprensione dei principi di antifragilità.

PUNTEGGI 01-07: Scarsa comprensione dei principi di antifragilità.

MODULO 2 - Costruire la mentalità

Domande di valutazione

A- L'acronimo VUCA caratterizza:

1. un universo passato
2. un universo prevedibile
3. un universo imprevedibile

B- L'espressione VUCA proviene da:

4. il mondo scientifico
5. il mondo religioso
6. il mondo militare

C- L'origine del concetto di VUCA è:

1. Inglese
2. Francese
3. Americano

D- In che modo la costruzione della mentalità è collegata alla carriera?

1. Aiuta a sviluppare e sostenere una carriera di successo
2. Riduce il numero di opportunità di lavoro
3. Ostacola lo sviluppo della carriera

E- In che modo la “mentalità fissa” influisce sulle opportunità di crescita personale?

1. Limita la crescita personale
2. Promuove la crescita personale
3. Non influisce sulla crescita personale



F- In che modo la “mentalità di crescita” influisce sullo sviluppo delle capacità di base delle persone, secondo Dweck. (2015)?

1. Le persone credono che le capacità siano innate e immutabili.
2. Le persone credono che le abilità di base possano essere sviluppate attraverso la dedizione e il duro lavoro.
3. Le persone credono che il cervello e il talento siano gli unici fattori di successo.

G- Quale mentalità adottare per affrontare efficacemente il mondo VUCA??

1. Una mentalità fissa che si applica a tutte le situazioni.
2. Una mentalità che aiuta a valutare la nostra vita, la nostra carriera e a creare opportunità di successo professionale.
3. Una mentalità che si concentra solo sui risultati attuali.



Modulo 3 - IKIGAI

Domande di valutazione

1- Ikigai è un concetto traducibile come “ragione d'essere” dal...?

1. Giapponese
2. Cinese
3. Italiano

2- Quanti elementi compongono l'Ikigai??

1. Tre
2. Cinque
3. Quattro

3- L'elemento IKIGAI relativo a “Ciò che ami” potrebbe essere riferito a?

1. Vocazione
2. Missione
3. Passione

4- L'elemento IKIGAI relativo a “Cosa sei bravo a fare” potrebbe essere riferito a?

1. Vocazione
2. Missione
3. Passione

5- L'elemento IKIGAI su “Ciò di cui il mondo ha bisogno” potrebbe essere riferito a?

1. Vocazione
2. Missione
3. Passione

6- L'elemento IKIGAI su “Per cosa si può essere pagati” potrebbe essere riferito a?

1. Passione
2. Vocazione
3. Professione



7- L'elemento IKIGAI “Ciò che ami” riguarda le attività che

1. Racchiudono i vostri talenti naturali, le vostre competenze e le vostre abilità
2. Portano un profondo senso di gioia e significato
3. Fanno riferimento alla comprensione dei bisogni della propria comunità, società

8- L'elemento IKIGAI “Cosa sei bravo a fare” riguarda le attività che....

1. Racchiudono i vostri talenti naturali, le vostre competenze e le vostre abilità
2. Portano un profondo senso di gioia e significato
3. Fanno riferimento alla comprensione dei bisogni della propria comunità, società

9- L'elemento IKIGAI “Di cosa ha bisogno il mondo” riguarda le attività che....

1. Racchiudono i vostri talenti naturali, le vostre competenze e le vostre abilità
2. Portano un profondo senso di gioia e significato
3. Fanno riferimento alla comprensione dei bisogni della propria comunità, società

10- Perché l'Ikigai è rilevante per l'orientamento professionale?

1. Perché è elegante e alla moda
2. Perché è divertente e coinvolgente
3. Perché aiuta i partecipanti a prendere decisioni informate e in linea con i loro obiettivi personali.



Modulo 4 - Consigli per la consulenza di carriera

Domande di Valutazione

A- Di quanti elementi è composta l'alleanza di lavoro?

- 1. 3 elementi**
2. 4 elementi
3. 5 elementi

B- I metodi costruttivi sociali utilizzano principalmente:

1. Test
2. Questionari
- 3. Metafore**

C- Il “Patchwork® sui Talenti e le transizioni” è un metodo socio-costruttivista utilizzato nell'orientamento professionale il cui autore è:

1. Albert Bandura
2. Mark Savickas
- 3. David Bourne**

D- Quale dei seguenti elementi descrive meglio il ruolo dell'intelligenza artificiale nell'orientamento professionale?

- 1. Aiuta le persone a identificare i propri punti di forza e di debolezza.**
2. Guida gli individui nella scelta di una professione specifica.
3. Sostituisce il processo decisionale umano nelle scelte di carriera.

E- Che ruolo svolge l'intelligenza artificiale nell'orientamento professionale?

- 1. Identificazione delle competenze, analisi del mercato del lavoro e abbinamento delle competenze ai posti di lavoro.**
2. Assunzione diretta per i posti di lavoro
3. Creazione di nuove professioni



Modulo 5 - Approcci pedagogici all'orientamento professionale

Domande di valutazione

- 1. Qual è l'obiettivo principale della consulenza di carriera basata sui punti di forza?**
 - a. Esplorare i punti deboli
 - b. Esaminare i punti di forza o le qualità di una persona**
 - c. Identificare le opportunità di lavoro
- 2. Quale indagine viene utilizzata nella consulenza professionale basata sui valori?**
 - a. Inventario Life Values in Action**
 - b. Indicatori di Myers-Briggs Type
 - c. Inventario di Holland
- 3. Qual è l'obiettivo della consulenza per obiettivi nell'orientamento professionale??**
 - a. Identificare gli interessi personali
 - b. Concentrarsi sulle esperienze passate
 - c. Stabilire obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e limitati nel tempo (SMART).**
- 4. Che cosa implica la consulenza professionale multicultural??**
 - a. Concentrarsi solo sui mercati del lavoro locali
 - b. Fornire orientamento a persone provenienti da diversi contesti culturali.**
 - c. Ignorare le differenze culturali
- 5. A cosa si riferisce il termine “casualità” nella teoria della casualità pianificata di Krumboltz?**
 - a. Rigidità nelle scelte di carriera
 - b. Seguire il flusso ed esplorare la curiosità**
 - c. Evitare le applicazioni del mondo reale
- 6. Quale dei seguenti è un aspetto cruciale della psicologia positiva nell'orientamento professionale?**



- a. Concentrarsi sui punti deboli
 - b. Evidenziare gli aspetti positivi e il controllo**
 - c. Ignorare i punti di forza del cliente
7. **Qual è la considerazione chiave nella progettazione di situazioni di consulenza di carriera accessibili e basate sull'empatia online?**
- a. Ignorare il feedback del cliente
 - b. Costruire la fiducia e garantire che il cliente si senta ascoltato e compreso**
 - c. Utilizzo di comunicazioni esclusivamente testuali
8. **Cosa è essenziale per una consulenza di carriera multiculturale efficace?**
- a. Trattare tutti allo stesso modo, indipendentemente dal background
 - b. Riconoscere e comprendere i contesti culturali unici di ogni individuo**
 - c. Concentrarsi solo sui titoli di studio
9. **Cosa fornisce il sito web Hofstede Insight?**
- a. Informazioni sulle competenze tecniche
 - b. Confronto tra le differenze culturali tra i paesi**
 - c. Annunci di lavoro
10. **Qual è l'importanza degli strumenti tecnologici nella consulenza di carriera, secondo la presentazione?**
- a. Sostituire completamente l'interazione umana
 - b. Migliorare e sostenere il processo di orientamento**
 - c. Limitare le possibilità di carriera

