



## WAKE UP

### Ciclo di seminari per prepararsi al mondo del lavoro

Wake up è un ciclo di 10 seminari per contribuire allo sviluppo e al miglioramento delle competenze trasversali (le cosiddette soft skills), fondamentali per la crescita individuale e relazionale della persona, nonché per offrire un orientamento consapevole al mondo del lavoro.

Cinque seminari sono dedicati alle soft skills ed altri cinque seminari sono finalizzati all'orientamento al mondo del lavoro; lo sviluppo parallelo delle due tematiche, potrà offrire una visione complessiva del sistema e consentire di investire sulle aree chiave che ciascuno, in se stesso, potrà individuare.

**“Soft Skills – riconoscere e potenziare le competenze trasversali”.** Per inserirsi con successo nel mondo del lavoro non basta possedere buone competenze tecnico-specialistiche, ma occorre anche far leva su adeguate competenze comportamentali. L'efficacia della prestazione professionale è fortemente legata alle capacità di comunicazione, motivazione, decision making, e negoziazione, soprattutto in situazioni caratterizzate da forte ambiguità e incertezza. Nella maggior parte dei contesti lavorativi è sempre più richiesta la capacità di lavorare in gruppo, soprattutto su task caratterizzati da complessità e creatività e in presenza di vincoli temporali stringenti. Per eccellere in qualunque posizione di responsabilità, è anche fondamentale acquisire la consapevolezza delle leve e delle attitudini necessarie a motivare e ispirare gli altri, competenza fondamentale richiesta a team leader e manager. I 5 seminari dedicati alle soft skills offrono ai partecipanti una opportunità per conoscere gli strumenti che consentono di interpretare e gestire le dinamiche di comportamento individuale e di gruppo all'interno delle organizzazioni e dei contesti di lavoro, al fine di comprendere le determinanti delle prestazioni e individuare le possibili aree e leve di miglioramento. In particolare hanno l'obiettivo di far acquisire la conoscenza di modelli teorici e tecniche utili a comprendere quando e come far leva su competenze comportamentali critiche per raggiungere risultati ad alto valore aggiunto, nonché di permettere ai partecipanti di allenare concretamente tali competenze, attraverso momenti di sperimentazione e apprendimento dall'esperienza (esercitazioni, simulazioni, role playing, case study, ecc.).



Università degli Studi  
dell'Aquila



Associazione ex studenti dell'Università degli Studi  
dell'Aquila

**“L’officina del lavoro – strumenti per una ricerca efficace e consapevole”**, è il ciclo dei seminari dedicati alla ricerca del lavoro. Dalla conoscenza del mercato del lavoro, alla individuazione degli operatori del settore; dalla consapevolezza dei propri punti di forza, alla capacità di comunicarli efficacemente, fino ad arrivare alle tecniche di selezione ed alla simulazione di colloqui ed assessment, i partecipanti saranno immersi nell’impresa di trovare un lavoro. Una giornata è dedicata espressamente all’autoimprenditorialità.

Tutti i seminari saranno arricchiti da testimonianze del mondo aziendale. Manager, HR, funzioni apicali delle imprese del territorio, saranno inoltre chiamati a valutare le performance simulate dai partecipanti nei singoli seminari. Saranno raccolte le offerte di lavoro e le possibili candidature e sarà una occasione per trasferire alle aziende i CV che i partecipanti saranno guidati a redigere.

Ci saranno momenti di confronto con laureati dell’Università degli Studi dell’Aquila occupati nelle aziende abruzzesi o in multinazionali.

Inoltre, in funzione delle disponibilità delle singole imprese, si prevede l’organizzazione di visite presso i siti produttivi.

### **Organizzazione delle attività**

Ogni seminario prevede un’attività divulgativa, informativa e formativa, che sarà nella stessa giornata tradotta in attività laboratoriale, con prove pratiche e dimostrazioni, singole o di gruppo. Prenderanno parte alle attività di laboratorio i partecipanti alle singole giornate estratti a sorte ovvero invitati ad intervenire con candidature volontarie, in funzione della tipologia di attività prevista per la giornata e della numerosità dei partecipanti.

Al termine del ciclo di seminari potranno prendere parte alla prova finale solo coloro che avranno partecipato a tutti gli eventi previsti in calendario, fatti salvi i casi di assenza giustificata ammessa fino al 20% del monte ore totale. Gli eventuali crediti potranno essere conseguiti, ove previsto dai singoli corsi di studio, con le medesime modalità.

Telefono: 0862. 432022  
Fax 0862.431279  
E-mail: [alumni@univaq.it](mailto:alumni@univaq.it)

via G. Di Vincenzo 16  
67100 L'AQUILA  
[www.univaq.it](http://www.univaq.it)  
C.F.: 93086820664



## SOFT SKILLS - Riconoscere e potenziare le competenze trasversali

Modulo	Titolo e tematiche
1	<b>Competenze personali e motivazione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La personalità: Autostima, auto-efficacia e performance</li><li>- Motivazione, capacità e prestazione</li><li>- Comprendere i bisogni individuali e l'impatto sulla motivazione</li><li>- Aspettative e incentivi</li><li>- I rinforzi</li><li>- Il goal setting</li><li>- La motivazione estrinseca ed intrinseca</li></ul>
2	<b>Percezioni, decision-making e gestione dei conflitti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La percezione come modello di elaborazione delle informazioni</li><li>- Formazione di giudizi e stereotipi</li><li>- Il ruolo delle percezioni nei processi decisionali e negoziali</li><li>- La gestione dei conflitti</li><li>- Le emozioni: come riconoscerle e gestirle – La gestione dello stress</li><li>- Conflitti di personalità e fra gruppi</li><li>- Conflitto funzionale e conflitto patologico</li></ul>
3	<b>La comunicazione efficace e le competenze relazionali</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Assiomi della comunicazione</li><li>- Il potere generativo del linguaggio</li><li>- La comunicazione non verbale : il corpo parla</li><li>- Livelli di ascolto</li></ul>
4	<b>La leadership e problem solving</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cos'è la leadership</li><li>- La differenza tra autorità e leadership</li><li>- Gli stili di leadership</li><li>- Comportamenti di sostegno al team</li><li>- Dalla capacità di analisi alla soluzione</li><li>- Tecniche e metodi per essere efficaci</li></ul>
5	<b>Teamworking</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fasi del ciclo di vita di un team</li><li>- Il processo di costruzione di un team</li><li>- Ruoli, regole, modalità di partecipazione in un team</li><li>- Ostacoli e vincoli al lavoro di team</li><li>- Conflitti in un team: costruire sulle differenze</li><li>- Obiettivo di team</li></ul>



## L'OFFICINA DEL LAVORO - *Strumenti per una ricerca efficace e consapevole*

1	<b>Come affrontare il mercato del lavoro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Il lavoro di cercare lavoro</li><li>○ Conoscenza del mercato del lavoro;</li><li>○ Canali di ricerca; Agenzie per il lavoro e Centri per l'impiego;</li></ul>
2	<b>Il personal branding</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Perché essere scelti</li><li>○ Dalla consapevolezza alla costruzione del proprio brand</li><li>○ Identificare, coltivare e comunicare in maniera efficace il personal brand</li><li>○ Come promuovere se stessi</li></ul>
3	<b>Orientamento alla carriera</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ La carriera e il successo nella prospettiva individuale</li><li>○ Motivazioni e orientamenti di carriera</li><li>○ Come stanno cambiando i modelli di carriera e come prepararsi a gestirli</li></ul>
4	<b>La selezione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Struttura, prove e fasi di un processo di selezione</li><li>○ Il curriculum vitae</li><li>○ La gestione del colloquio: come affrontare un'intervista di lavoro</li><li>○ Simulazioni di colloquio</li><li>○ Assessment Center: role playing e simulazioni con feedback</li></ul>
5	<b>Autoimprenditorialità e racconti d'azienda</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Imprenditorialità e start up</li><li>○ Le competenze e gli strumenti di supporto</li><li>○ Sistemi a confronto</li><li>○ Casi di successo</li></ul>



## CALENDARIO

2 incontri al mese. In totale 10 incontri da 5 ore ciascuno (h. 14,00-19,00)

(le date sotto riportate sono, per il momento, indicative)

<b>SOFT SKILLS</b> <i>Riconoscere e potenziare le competenze trasversali</i>	<b>L'OFFICINA DEL LAVORO</b> <i>Gli strumenti per una ricerca efficace e consapevole</i>
<b>19 MARZO</b> Competenze personali e motivazione	<b>26 MARZO</b> Come affrontare il mercato del lavoro
<b>9 APRILE</b> Percezione, decision making, gestione dei conflitti e dello stress	<b>16 APRILE</b> Il personal branding
<b>7 MAGGIO</b> Comunicazione efficace Le competenze relazionali	<b>14 MAGGIO</b> Orientamento alla carriera
<b>4 GIUGNO</b> La leadership e il problem solving	<b>11 GIUGNO</b> La selezione
<b>18 GIUGNO</b> Il teamworking	<b>25 GIUGNO</b> Autoimprenditorialità e racconti d'azienda