

SCOPRI CHI SEI

UNA GUIDA PER L'ORIENTAMENTO



INDICE



03

AAA BUSSOLA CERCASI

04

CAP. 1 – PART DA TE STESSØ

08

CAP. 2 – PROVA, SBAGLIA,
IMPARA

11

CAP. 3 – IL FUTURO CAMBIA: E
TU?

15

CAP. 4 – LA SFIDA DEI NEET

18

CAP. 5 – IDEE PRATICHE PER
ORIENTARTI

21

CONCLUSIONI: LA STRADA LA
CREI TU!

22

APPENDICE: KIT DI
SOPRAVVIVENZA
ALL'ORIENTAMENTO

INTRODUZIONE

AAA BUSSOLA CERCASI



Se ti sei mai chiestə “Cosa voglio fare da grande?” sappi che non sei l'unicə. Tutt3 ci passano. Spesso sembra una domanda gigantesca, a cui non sai cosa rispondere. Ma tranquillə: non devi avere tutte le risposte ora.

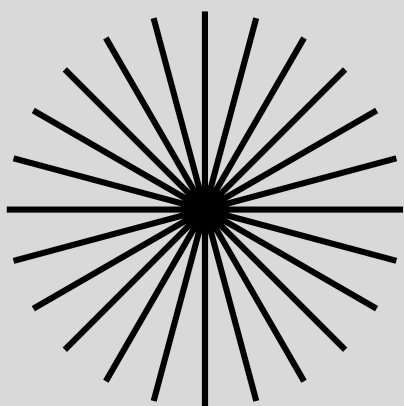
Il primo passo   imparare a conoscere te stessə. Cosa ti piace? Cosa ti riesce bene? Quali attivit  ti fanno sentire felice o caric ?

L'orientamento   un processo con cui impari a conoscere meglio chi sei, cosa ti interessa, cosa ti rende felice, e come puoi trasformare tutto questo in scelte concrete: scolastiche, lavorative, di vita.

Orientarsi non significa scegliere “una volta per tutte”, ma imparare a scegliere ogni volta con pi  consapevolezza.   un percorso continuo, che cambia con te.

L'orientamento non   un quiz con una risposta giusta.   un percorso in cui impari a conoscerti, a scoprire cosa ti interessa davvero e a costruire la tua strada, un passo alla volta.

La scelta pi  giusta   quella che ti assomiglia di pi .





PARTI DA TE STESSƏ

- Qual è l'ultima volta che hai perso la nozione del tempo facendo qualcosa?
- Quali materie a scuola ti coinvolgono di più (anche se non sei bravissimə)?
- Se potessi creare un lavoro tutto tuo, che cosa faresti?
- Ti piace lavorare da solə o in gruppo?
- Preferisci attività pratiche o teoriche?

Rispondere a queste domande è il modo migliore per iniziare a costruire il tuo percorso.

Conoscere i tuoi interessi, i tuoi valori e ciò che ti motiva è il primo passo per fare scelte consapevoli.



ESERCIZIO RAPIDO: IL MIO PROFILO

Prendi un foglio e dividilo in tre colonne con questi titoli:

1. Cose che mi piacciono
2. Cose in cui mi sento bravə
3. Cose che vorrei provare

Compilalo senza pensarci troppo. Può darti più informazioni su di te di quanto pensi.ì!



Approfondimento 1: Intelligenza? Non ce n'è una sola!

Secondo Howard Gardner, psicologo americano, non esiste un solo tipo di intelligenza. Ne esistono almeno otto:

1. Logico-matematica
2. Linguistica
3. Visivo-spaziale
4. Corporeo-cinestetica
5. Musicale
6. Intrapersonale (conoscenza di sé)
7. Interpersonale (relazioni)
8. Naturalistica

Se la scuola non valorizza il tuo tipo di intelligenza, non significa che sei meno capace degli altri. Devi solo trovare il tuo modo di esprimerti.



Approfondimento 2: “Zone di sviluppo” e piccoli passi

Secondo lo psicologo Lev Vygotskij, esiste una “zona di sviluppo prossimale”: è lo spazio tra ciò che riesci già a fare da solə e ciò che potresti imparare con un piccolo aiuto o una nuova sfida.

L'orientamento funziona allo stesso modo: non devi sapere già tutto, ma essere dispostə a fare un passo in più, con la giusta guida. Spingerti un po' più in là, ma non troppo lontano.

Chiediti: Qual è una cosa che mi incuriosisce ma che non ho ancora provato? Cosa potrei imparare se avessi l'occasione giusta?



Approfondimento 3: Sei uno studente? La scuola può aiutarti (se sai come usarla)

Lo sappiamo: a volte la scuola può sembrarti distante. Ma è anche un ottimo strumento per orientarti, se sai sfruttarla. Cosa puoi fare:

- Partecipa a progetti scolastici, PCTO, laboratori
- Chiedi (non solo ai tuoi amici) cosa pensano delle tue abilità
- Vai agli open day anche solo per capire cosa NON vuoi
- Usa i servizi di orientamento della scuola: ci sono apposta per aiutarti

Non solo voti: guarda oltre il registro

I voti sono solo una parte della storia. Non sempre raccontano chi sei davvero. Ti sei mai chiesto:

- In quale attività scolastica mi sento più coinvolto?
- Quando ho fatto qualcosa che ha aiutato anche qualcun altro?
- In quale momento a scuola mi sono sentito “nel mio elemento”?

La scuola è anche un luogo di scoperta: osservati non solo come studente, ma come persona in crescita.

Il tuo ruolo a scuola: chi sei nel gruppo?

A scuola non siamo solo “studenti”, ma anche compagni di classe, amici, leader, creativi, risolutori di problemi... Prova a chiederti:

- Sei quella che fa da collante nel gruppo?
- Sei chi propone idee?
- Sei chi organizza e tiene tutto sotto controllo?

Capire come ti comporti nel gruppo può dirti molto su che tipo di ambiente lavorativo o formativo potresti preferire in futuro.

Usa la scuola come una palestra di vita

Ogni materia scolastica sviluppa abilità trasferibili, che vanno oltre il programma:

- Italiano: comunicare, esprimersi, analizzare
- Matematica: risolvere problemi, ragionare in modo logico
- Scienze: osservare, sperimentare
- Educazione fisica: collaborazione, obiettivi comuni
- Arte e musica: creatività, espressione personale

Anche se una materia non ti appassiona, chiediti: “Quale abilità mi sta insegnando?” Così usi la scuola come strumento di orientamento, non solo come obbligo.

ESERCIZIO RAPIDO: LA MIA SCUOLA DA UN ALTRO PUNTO DI VISTA

Prepara questa scheda e compilala con sincerità: non è un test, ma un modo per conoscerti meglio!

1. Una materia che mi incuriosisce, anche se non vado benissimo:
2. Una lezione che mi ha fatto venire voglia di saperne di più:
3. Un progetto scolastico in cui ho dato il meglio di me (e perché):
4. Un momento in cui ho aiutato una compagna (o viceversa):
5. Cosa ho imparato da una difficoltà scolastica affrontata:
6. Se potessi inventare una nuova materia scolastica, si chiamerebbe... E insegnerebbe a...
7. Tre parole che descrivono il mio modo di stare a scuola:

**2**

PROVA, SBAGLIA, IMPARA

Non serve decidere tutto subito. Serve provare.

Più cose provi, meglio è! Sport, laboratori, volontariato, viaggi studio, corsi online... ogni esperienza ti aiuta a capire cosa fa per te (e cosa no).

Nessuna esperienza è da buttare, nemmeno quelle che si sono rivelate non adatte a te.

Tutto quello che hai fatto ti ha insegnato qualcosa, spendibile per il tuo futuro.

- Hai fatto volontariato? Hai imparato a lavorare con gli altri.
- Hai suonato in una band? Hai sperimentato creatività e impegno.
- Hai fatto un progetto scolastico? Hai gestito scadenze, idee, relazioni.
- Hai aiutato qualcunə con i compiti? Hai insegnato.
- Hai partecipato a un torneo sportivo? Hai gestito pressione e obiettivi.
- Hai venduto oggetti online? Hai usato competenze digitali e comunicative.

Non devi avere tutte le risposte: prova, cambia, sbaglia, riprova. Sbagliare non è un problema, è normale. Serve per capire. Anche chi oggi ha successo spesso ha cambiato idea molte volte.



Approfondimento: Creatività e pensiero divergente

- **Pensiero convergente:** trovare una risposta corretta
- **Pensiero divergente:** trovare tante risposte possibili

Hai mai immaginato di essere un' esploratore in una foresta piena di sentieri? Ciascuno conduce in una direzione diversa e non esiste un'unica "strada giusta". È qui che entra in gioco il pensiero divergente: una capacità speciale che ti aiuta a vedere più possibilità e a scegliere il percorso migliore per te.

Cos'è il pensiero divergente?

Il pensiero divergente è come una bussola creativa. È l'abilità di generare idee diverse e originali, di affrontare i problemi da angolazioni nuove e di vedere opportunità che non sono subito evidenti. Quando scegli la tua scuola superiore, università o lavoro, applicare il pensiero divergente può aiutarti a non limitarti alle opzioni più ovvie, ma a scoprire percorsi alternativi che potrebbero sorprenderti.

Come applicare il pensiero divergente all'orientamento?

Ecco alcune tecniche che puoi provare:

- Non limitarti alle prime opzioni. Se ti piace l'arte, non pensare solo a diventare pittore o designer. Potresti esplorare carriere come l'animazione, l'archeologia o la grafica digitale.
- Chiediti "E se...?" Gioca con le ipotesi. E se combinassi due passioni? Ti piacciono la matematica e la musica? Potresti esplorare la scienza del suono o diventare ingegnere del suono.
- Fatti domande inusuali. Ad esempio, pensa a cosa ti rende felice o quali problemi ti piacerebbe risolvere nel mondo. Queste risposte possono aprire nuove porte e idee.

- Immagina scenari fuori dal comune. Se non ci fossero limiti, che cosa sceglieresti di fare? Questo esercizio può far emergere sogni che non avevi considerato.

Perché il pensiero divergente è importante?

Pensare in modo divergente non solo ti aiuta a fare scelte consapevoli, ma ti rende anche più adattabile. Viviamo in un mondo in continuo cambiamento, dove le carriere si evolvono e nuove opportunità emergono ogni giorno. Con un approccio flessibile e creativo, sarai sempre pronto a reinventarti.

Ricorda, non esiste una scelta sbagliata, ma solo il tuo percorso, unico come te. Lasciati guidare dalla tua curiosità, sii aperto alle possibilità e usa il pensiero divergente come la tua guida nella foresta delle opportunità!

ESERCIZIO RAPIDO: SOLLETICA IL PENSIERO CREATIVO!

- 10 usi alternativi di una bottiglia
- Immagina un lavoro che non esiste ancora
- Racconta una storia in 6 parole

La creatività è come un muscolo: più la usi, più funziona!

IL FUTURO CAMBIA: E TU?

Il mondo del lavoro cambia in fretta. Professioni che esistono oggi forse spariranno domani. Altre, ancora sconosciute, nasceranno tra pochi anni; intelligenza artificiale, green economy, lavori digitali... È normale non sapere tutto, ma è utile restare curiosi.

Competenze chiave

Secondo l'Unione Europea, ci sono 8 competenze chiave per affrontare il mondo di oggi e di domani:

- Comunicazione nella lingua madre
- Competenze multilinguistiche
- Competenze digitali
- Apprendere ad apprendere
- Competenze sociali e civiche
- Spirito d'iniziativa
- Imprenditorialità
- Consapevolezza culturale

A queste, aggiungiamo le 5 competenze chiave per il futuro individuate dal World Economic Forum (2023)

- Pensiero critico
- Creatività
- Lavoro in team
- Flessibilità
- Dimestichezza nell'uso delle tecnologie

I ragazzi che coltivano competenze trasversali (le famose soft skills) trovano lavoro più facilmente, secondo i dati Eurostat 2023.

Professioni emergenti:

Tanti lavori del futuro ancora non esistono: preparati ad adattarti, non a incasellarti!

- Espertə in sostenibilità
- Sviluppatorə di AI (intelligenza artificiale)
- Educatorə digitale
- Tecnicə della mobilità elettrica

Miti da sfatare sul lavoro del futuro

Spesso sentiamo dire frasi come:

- “Con quella laurea non troverai mai lavoro.”
- “L'unica strada sicura è il posto fisso.”
- “I lavori creativi non danno da vivere.”

Questi sono miti che rischiano di bloccare i sogni. Il mondo cambia in fretta, e anche le professioni più strane o nuove possono diventare richieste e ben pagate.

Le competenze trasversali (come flessibilità, creatività, spirito d'iniziativa) sono oggi più importanti del titolo di studio, secondo molte aziende.

Non chiederti solo “Che lavoro voglio fare?” ma anche “Che problemi mi piacerebbe contribuire a risolvere?”



Approfondimento 1: La scelta

Ogni scelta nasce da:

- Fattori interni: emozioni, interessi, esperienze, sogni
- Fattori esterni: famiglia, scuola, amici, ambiente

Non esistono scelte perfette. Esistono scelte autentiche, basate su ciò che sei ora, con l'idea di poterti sempre riorientare.

Sbagliare è importante: è da lì che si impara di più.



Approfondimento 2: Differenze importanti

Spesso confondiamo o sovrapponiamo tra loro i significati delle seguenti parole, concetti chiave per un orientamento efficace:

- Abilità: cosa sai fare
- Conoscenza: cosa sai
- Competenza: sapere (conoscenze) + saper fare (abilità) + saper essere (atteggiamenti)

Prova a raggruppare abilità e conoscenze in insiemi e vedi dove questi si intersecano: lì si crea l'insieme delle competenze, a cui attingere per il tuo percorso di orientamento!



Approfondimento 3: Sei uno studente? La scuola può aiutarti (se sai come usarla)

A volte, più che cercare risposte, serve imparare a fare le domande giuste.

Eccone alcune che puoi usare come “bussola” per orientarti meglio:

- Cosa mi dà energia, anche se mi stanca?
- Qual è un problema che mi interessa risolvere nel mondo?
- Chi ammiro e perché?
- Qual è un argomento di cui parlerei per ore?

Scrivile su un foglio e rispondi senza fretta. Le tue risposte sono una mappa che racconta chi sei.



ESERCIZIO RAPIDO: PRENDI SPUNTO DAL TEATRO!

- Mi presento con un oggetto: rafforza l'autoconsapevolezza
- Cambio ruolo: sviluppa empatia e flessibilità
- Racconto un mio errore con ironia: trasforma i fallimenti in risorse

LA SFIDA DEI NEET

NEET è l'acronimo di Not in Education, Employment or Training.

In Italia, quasi 1 giovane su 5 tra i 15 e i 29 anni è NEET (dati Eurostat 2023), per mancanza di supporto, motivazione o informazione.

Ma oltre alla definizione tecnica, dietro il termine "NEET" ci sono storie, vissuti e percorsi interrotti, con disagio e sofferenza, con paura e colpevolizzazioni. C'è chi si è presa una pausa, chi ha perso fiducia, chi non ha trovato spazi in cui sentirsi accolta o valorizzata. Non esiste un solo profilo NEET, ma molti volti diversi:

- Chi si è diplomata ma si sente disorientata
- Chi ha lasciato gli studi per lavorare, ma ora è ferma
- Chi ha affrontato difficoltà personali, familiari o psicologiche
- Chi non si riconosce nei percorsi formativi tradizionali

Conoscerli significa ascoltarli senza giudizio e offrire alternative reali, non solo statistiche.

Essere NEET non è una colpa, ma può diventare un blocco difficile da superare se non si interviene e resta invisibile.

Perché può succedere?

- Ti sei persa durante il percorso scolastico
- Hai avuto esperienze negative o mancanza di motivazione
- Non hai trovato spazio per ciò che ti appassiona davvero
- Nessuno ti ha aiutato a capire come ricominciare

Cosa puoi fare?

- Chiedere supporto a uno sportello giovani, unə orientatorə, o unə educatorə
- Trovare esperienze nuove: volontariato, corsi brevi, colloqui di orientamento
- Rimetterti in gioco, anche se sembra tardi (non lo è, MAI!)

Cosa può fare la comunità per i NEET?

Essere NEET non è solo una questione individuale, ma anche sociale. I giovani hanno bisogno di reti di sostegno, non di etichette. Ecco cosa può fare una comunità accogliente:

- Offrire spazi informali di ascolto e dialogo
- Valorizzare competenze non formali
- Proporre percorsi modulari: brevi, flessibili, pratici
- Riconoscere e dare valore ai piccoli progressi

Strumenti utili per chi vuole rimettersi in gioco

Dove trovare occasioni:

- Garanzia Giovani
- Portale Europeo per i Giovani
- Informagiovani locali
- Salto
- Servizio Civile Universale
- Portali come Cliclavoro, Eduway, Jobiri
- Associazioni di volontariato o cooperative sociali

Cose da fare anche da soli:

- Creare un CV base su Canva o Europass
- Seguire un corso gratuito su YouTube o piattaforme come Coursera o Oilproject
- Scrivere una lista delle esperienze fatte (anche non retribuite) e cosa hanno insegnato



ESERCIZIO RAPIDO: ALLENARE LA MOTIVAZIONE CON 3 DOMANDE PER RICOMINCIARE

A volte non mancano le capacità, ma l'energia. Ecco alcune domande che possono riaccendere la scintilla:

- Cosa mi ha fatto sentire utile, anche una sola volta?
- Qual è qualcosa che so fare meglio di altri?
- Cosa avrei voluto che qualcuno mi spiegasse, invece di lasciarmi perdere?

**5**

IDEE PRATICHE PER ORIENTARTI

Vuoi iniziare a costruire il tuo futuro, ma non sai da dove partire? Ecco una checklist utile:

Hai mai...

- Partecipato a un laboratorio o corso fuori dal contesto scolastico?
- Individuato chiaramente cosa mi interessa e cosa NO?
- Fatto volontariato o uno stage?
- Partecipato a un open day?
- Chiesto consiglio a un adulto di fiducia?
- Iniziato a scrivere un CV, anche base?

Anche un piccolo passo può portarti lontano!

Dove puoi trovare ispirazione?

- Guarda interviste online di chi fa lavori interessanti
- Fai un test orientativo gratuito online (es. su Garanzia Giovani, Eduway, Cliclavoro)
- Segui profili social di giovani che raccontano la propria carriera
- Scrivi un mini-CV con le tue attività, anche extra scolastiche
- Parla con chi lavora nei settori che ti incuriosiscono



Approfondimento 1: Scrivere un CV, una lettera di presentazione, prepararsi ad un colloquio

Curriculum Vitae base (anche se non hai esperienze “formali”):

- Informazioni base e dati personali (nome, contatti, età)
- Formazione e Istruzione: che scuola fai/hai fatto, periodo di studi
- Esperienze anche di volontariato, stage, lavoretti, attività extrascolastiche
- Competenze (lingue, informatica, soft skills)
- Interessi (sport, creatività, attività extra)
- Foto (mi raccomando: non da social!)

Anche se sei giovane, puoi mostrare che sei attivo, curioso e con voglia di crescere.

Lettera di presentazione (breve!):

- Chi sei
- Perché vuoi quel posto/corso/tirocinio
- Cosa puoi offrire

Colloqui di selezione: allenati!

Prova con un’ amica, oppure registrati mentre rispondi a domande tipo:

- “Parlami di te”
- “Quali sono i tuoi punti di forza?”
- “Perché vuoi questo ruolo?”



Approfondimento 2: Opportunità formative e lavorative, dove cercare

In Italia:

- ITS Academy – percorsi post-diploma tecnici legati alle aziende
- Garanzia Giovani – supporto, tirocini, corsi, orientamento
- InformaGiovani / Centri per l'impiego

In Europa:

- Erasmus+ – esperienze di studio, volontariato, formazione all'estero
- Corpo Europeo di Solidarietà – progetti solidali internazionali
- Eurodesk – informazioni su programmi europei per giovani



Approfondimento 3: Come trovare ispirazione anche se non sai da dove cominciare

Non tutti hanno una “vocazione” chiara, e va benissimo così. Ecco 3 modi per accendere una scintilla:

- Ascolta chi fa lavori diversi dal solito: su YouTube, TikTok, podcast, eventi... anche una frase può aprire nuove idee.
- Racconta la tua giornata ideale: che cosa faresti, con chi, dove? Ti svegli presto o tardi? Lavori al computer o con le mani? Questo gioco ti aiuta a immaginare scenari possibili.
- Esplora siti come Jobiri, Eduway, Cliclavoro o Eduscopio: puoi filtrare per passioni, regioni, scuole, professioni emergenti.

Ricorda: ispirarsi non vuol dire copiare, ma vedere cosa ti risuona dentro.

CONCLUSIONI

LA STRADA LA CREI TU!



SForse non sai ancora cosa farai “da grande”.
Forse ti sembra che gli altri abbiano già le idee chiare, mentre tu sei pieno di dubbi.
Ma i dubbi non sono il nemico.
Sono segni che stai cercando con attenzione, che non ti accontenti, che vuoi una vita che ti somigli davvero.

Non esiste una sola strada giusta.
Esistono sentieri, deviazioni, salite faticose e discese inaspettate. E ogni passo, anche quello incerto, è parte del tuo percorso.

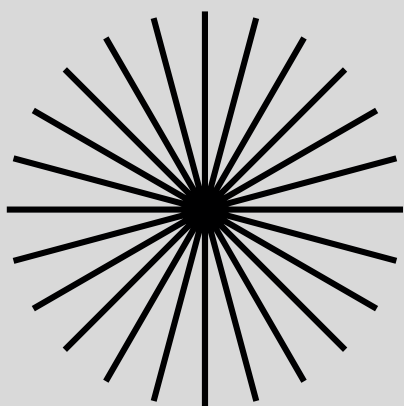
Non devi avere tutte le risposte. Ma puoi cominciare con una domanda sincera.
Puoi fare il prossimo piccolo passo: puoi chiedere aiuto, esplorare, provare.

La tua strada non è scritta. La stai scrivendo adesso, con ciò che sei, con ciò che sogni, con ogni scelta che fai.

E fidati: va già bene così.

“Buona strada a chi ha cambiato strada, buon cammino a chi si deve salvare, buon vento a chi è partito e indietro non torna, buon viaggio a chi la strada la cerca e, intanto cercando, la strada la fa.”

(A. Mannarino)

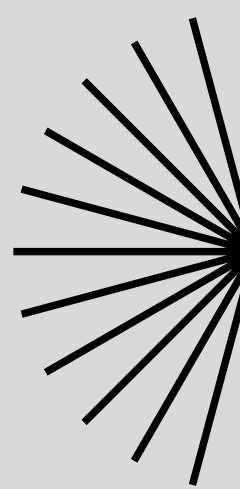


KIT DI SOPRAVVIVENZA ALL'ORIENTAMENTO



Appendice

Appendice



Un piccolo promemoria da tenere sempre con te quando ti senti perso, in dubbio o semplicemente... in cammino.

Cosa ti serve davvero?

- Curiosità – per esplorare nuove possibilità
- Coraggio – per fare scelte che ti assomigliano
- Pazienza – per accettare i tuoi tempi
- Flessibilità – per cambiare idea, se serve
- Autenticità – per restare fedele a chi sei

Ricorda sempre:

- Non devi sapere tutto adesso.
- Cambiare strada non è un fallimento.
- Ogni esperienza (bella o brutta) ti insegna qualcosa.
- Anche le pause fanno parte del viaggio.

Il tuo mantra personale

Scrivilo, appendilo, tienilo nel portafoglio:
“Non cerco la scelta perfetta, cerco la mia strada. Un passo alla volta.”

Checklist rapida per ripartire:

- Ho parlato con qualcuno di fiducia?
- Ho provato qualcosa di nuovo ultimamente?
- Ho fatto il punto su cosa mi piace o non mi piace?
- Ho cercato un'opportunità fuori dal solito giro?
- Mi sto trattando con gentilezza?

CONTATTI



SCIARA PROGETTI A.P.S. E.T.S.

VIA TOTI, 7
FIORENZUOLA D'ARDA (PC)

info@sciaraprogetti.com
www.sciaraprogetti.com