UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI TRIESTE
Innovation Office

linee guida per l'orientamento al lavoro

EUT

edizione 2019

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI TRIESTE
Innovation Office

Cari studenti, neolaureati e dottori di ricerca,
da diversi anni come operatori dell'**Innovation Office – Careers** cerchiamo di **dare risposte ai tanti interrogativi sul futuro professionale** che giungono da tutti voi. La guida che avete fra le mani nasce dalla nostra esperienza quotidiana e vuole essere un piccolo contributo per aiutarvi a chiarire le idee e a **orientare le vostre scelte.**

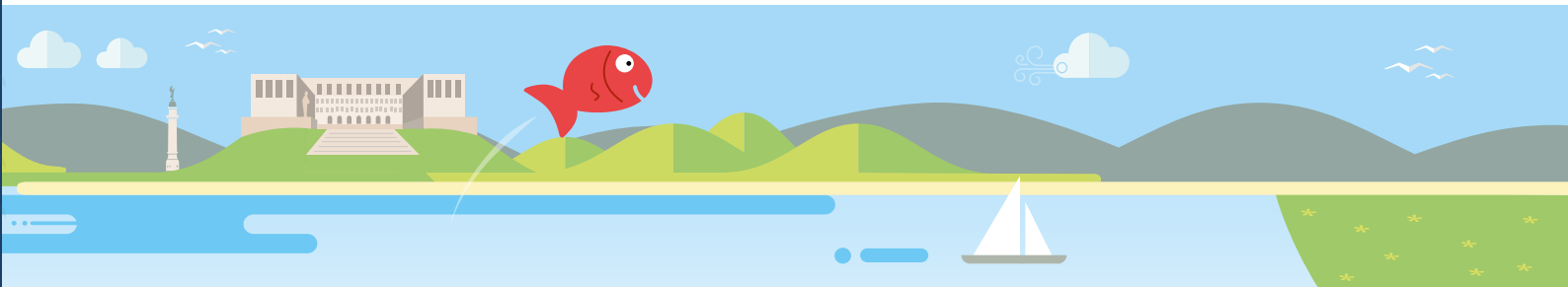
Il nostro Ufficio da anni collabora con la **rete dei servizi del lavoro, pubblici e privati,** perché siamo convinti che il lavoro sinergico di tutti gli operatori coinvolti possa agevolare l'inserimento lavorativo dei nostri neolaureati. Per questa edizione, infatti, per la parte relativa alla ricerca attiva del lavoro, agli strumenti di ricerca attiva e al colloquio di lavoro, ci siamo avvalsi della professionalità di Umana S.p.A., un'Agenzia per il Lavoro con cui collaboriamo da diversi anni: troverete dei validi consigli da mettere in pratica per agevolare il vostro inserimento lavorativo.

In questa nuova edizione troverete anche delle **interviste a dei nostri *Alumni,*** brillanti laureati del nostro Ateneo che hanno investito nel loro percorso professionale raggiungendo obiettivi sfidanti. Vi invitiamo a leggere queste testimonianze e a farle vostre per aiutarvi a **credere nei vostri sogni e nei traguardi professionali** che vi siete posti.

Ci piace citare spesso una frase di Seneca tratta dalle Lettere a Lucilio *"Ignoranti quem portum petat nullus suus ventus est"* (Nessun vento è favorevole per il marinaio che non sa a quale porto vuol approdare): siate capaci di capire qual è il vostro **obiettivo professionale, credeteci, studiate molto, preparatevi,** ma siate anche capaci di presentarvi, di farvi conoscere attraverso il vostro CV e gli altri strumenti di ricerca attiva del lavoro.

Buon Vento!

L'Innovation Office – Careers dell'Università degli Studi di Trieste



indice

Innovation Office - *tech* 4
Innovation Office - *people* 5
La piattaforma dei CV:
dal Questionario AlmaLaurea al Curriculum Vitae 6
Imprenditori si nasce o si diventa? 8
Contamination Lab (CLab) coworking, networking, community 9
Servizio Orientamento e Ufficio Relazioni con il Pubblico 10
Dottorati di ricerca 11
Post Lauream 12
Mobilità Internazionale 13
Servizio Disabilità 13
Alumni - Silvia Marchesan, Dario Chisari, Chiara Vanone 15
Ricerca attiva del lavoro 23
Alumni - Laura Pandolfi, Roberto Castagno, Francesca De Iacovo 31
Strumenti di ricerca attiva 39
Alumni - Serena Zacchigna, Serena Pulcini, Nicola Vazzoler 51
Colloquio di lavoro 59
Alumni - Emanuela Fregonese, Marilena Antonini, Jessica Vascotto 69

Innovation Office - *tech*

L'Innovation Office ha l'obiettivo di creare un ponte permanente tra la ricerca scientifica, la formazione e il mondo produttivo. L'ufficio facilita il dialogo e supporta il trasferimento di conoscenze e tecnologie dal mondo della ricerca a quello del business, offrendo brevetti, opportunità di investimento in start up, ricerca e sviluppo, know-how e personale.

Le attività hanno come target sia soggetti interni (docenti, ricercatori, studenti, neolaureati) che esterni (mondo produttivo, associazioni di categoria, pubblici e privati, parti sociali, stakeholder).
Fornisce supporto sia ai gruppi di ricerca (per la protezione e lo sfruttamento della proprietà intellettuale e per la creazione di nuove imprese) che ai laureati, per la ricerca attiva di sbocchi occupazionali nonché per la "student entrepreneurship".

Le attività dell'Innovation Office si declinano in quattro aree *tech* e un'area *people*:

Area creazione d'impresa
Formazione e diffusione della cultura imprenditoriale; Gestione e coordinamento del "Contamination Lab" (CLab) di Ateneo; Consulenza, sostegno e promozione di spin-off; Promozione e realizzazione di "Business Plan Competition".

Area proprietà intellettuale
Scouting, ricerche di anteriorità, deposito brevetti, convalide, strategie di deposito/estensione/nazionalizzazione, gestione del portafoglio; Protezione e sfruttamento (licenze e cessioni); Formazione e diffusione della cultura della protezione della proprietà intellettuale; Servizi di consulenza specifica sul tema della proprietà intellettuale.

Area networking
Relazioni con i cluster regionali, nazionali e le piattaforme europee; Industria 4.0; Networking con organizzazioni, aziende, associazioni e parti interessate; Fundraising; Gestione di eventi; Partecipazione a fiere; Attività con le imprese, contatti nazionali e internazionali.

Area open innovation
Consulenza strategica in materia di trasferimento tecnologico e open innovation; lifelong learning.

Contatti
Innovation Office – *tech*
Università degli Studi di Trieste
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
T. +39 040 558 3012/7825/3794
ilo@amm.units.it
www.units.it/imprese
www.units.it/clab
www.facebook.com/clabunits
www.instagram.com/clab_units

Innovation Office - *people*

CAREERS

L'Innovation Office – Careers svolge attività di placement e di orientamento al lavoro per i laureandi, neolaureati e dottori di ricerca dell'Università di Trieste. L'obiettivo delle due azioni è ridurre il più possibile i tempi di ingresso nel mercato del lavoro dei giovani. Quotidianamente gli operatori del servizio forniscono informazioni su prospettive occupazionali, sugli sbocchi professionali dei corsi di studio, sulle occasioni di formazione continua e sul rafforzamento degli strumenti per la ricerca attiva del lavoro.
L'Innovation Office – Careers attraverso le azioni di orientamento aiuta i giovani a prendere maggiore consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità.

STRUMENTI

Il portale www.units.it/sportellolavoro è una fonte di informazioni utile a chi si appresta a dare avvio alla sfida della ricerca del lavoro. Vi si trovano approfondimenti sulla normativa riguardante i tirocini, sui contratti di apprendistato di alta formazione e ricerca, sugli strumenti attivi per la ricerca di un lavoro, sulle opportunità di lavoro e tirocinio anche all'estero e su specifici progetti di inserimento al lavoro.

SERVIZI ALLE PERSONE

- Job posting: il sito www.units.it/sportellolavoro è dotato di una bacheca virtuale di annunci di lavoro e di tirocinio e di una sezione news dove vengono inserite informazioni attinenti a possibilità occupazionali
- Laboratori ed eventi di Orientamento al Lavoro (workshop, simulazioni di assessment, role play sul colloquio di lavoro, career education)
- Supporto per il rafforzamento degli strumenti di ricerca attiva del lavoro (lettera di presentazione, redazione del curriculum vitae, etc.)
- Tirocini finanziati dalla Regione Friuli Venezia Giulia
- Banca dati dei CV
- Newsletter e comunicazioni personalizzate in base alle esigenze delle aziende

SERVIZI ALLE AZIENDE

- Rilevazione dei fabbisogni dei profili professionali
- Pubblicazione delle offerte di lavoro e di tirocinio
- Selezione di offerte di lavoro destinate ai neolaureati
- Divulgazione di annunci di tirocinio e di lavoro tramite newsletter a candidati preselezionati
- Accesso gratuito alla banca dati dei CV di studenti, laureati e dottori di ricerca
- Invio di una selezione di cv in base al Job Profile indicato
- Preselezione dei candidati e verifica dei requisiti
- Organizzazione del Career Day di Ateneo
- Presentazioni aziendali e recruiting day
- Consulenza sulla normativa riguardante i tirocini extracurricolari
- Stipulazione di convenzioni e dei progetti formativi di tirocinio
- Consulenza e attivazione di contratti di apprendistato di alta formazione e ricerca

Contatti

Innovation Office – *people* (Careers)
Università degli Studi di Trieste
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
T. +39 040 558 2751/7934/7742
sportellolavoro@amm.units.it
www.units.it/sportellolavoro
twitter.com/jobunits

La piattaforma dei CV: dal Questionario AlmaLaurea al Curriculum Vitae

L'Innovation Office, attraverso la Piattaforma Placement dello Sportello del Lavoro, fornisce gratuitamente alle aziende/enti i CV dei laureandi/laureati e dei dottori di ricerca al fine di favorire l'incrocio tra domanda e offerta lavorativa (L. 183/2010).
Il crescente numero di aziende che utilizza la Banca Dati CV è il migliore indicatore della sua affidabilità: un'anagrafe delle professioni per aziende pubbliche e private e studi professionali che vogliono assumere laureandi, laureati e dottori di ricerca, anche con pluriennale esperienza lavorativa.

L'IMPORTANZA DEL QUESTIONARIO ALMALAUREA

Al momento della domanda di conseguimento titolo viene chiesto ai laureandi e ai dottorandi di compilare un questionario che raccoglie non solo le valutazioni sul percorso di studio, ma anche una serie di informazioni curricolari personali. Il curriculum vitae del singolo laureato o del dottore di ricerca, generato dalla compilazione del Questionario AlmaLaurea, viene inserito nella Banca Dati CV solo con il consenso dell'interessato. L'Ateneo provvede poi a certificare i dati amministrativi e i dati relativi alla carriera inseriti nel CV.

I SERVIZI PER LE AZIENDE

Le aziende, previa registrazione e validazione da parte degli operatori, possono accedere ai CV degli studenti, dei laureati e dei dottori di ricerca degli ultimi 12 mesi attraverso la pagina web dell'Innovation Office – Sportello del Lavoro, dedicata ai servizi per aziende ed enti.
L'azienda può anche inviare direttamente il profilo del laureato richiesto e affidare la ricerca all'Innovation Office.
La Piattaforma Placement offre CV certificati con oltre 100 parametri di ricerca, anche tradotti in inglese.
I laureati e i dottori di ricerca vengono sensibilizzati a tenere aggiornato il proprio CV sulla Piattaforma al fine di fornire alle aziende un servizio efficace per abbreviare i tempi di incontro tra la domanda e l'offerta di lavoro.

L'INDAGINE SUL PROFILO E SULLA CONDIZIONE OCCUPAZIONALE

Attraverso la redazione del Questionario AlmaLaurea, che avviene al termine degli studi, i laureati e i dottori di ricerca contribuiscono a rendere più efficace l'offerta formativa dell'Università di Trieste e realizzano il proprio CV.
Fondamentale è la funzione orientativa che deriva dall'elaborazione di questo strumento: le indagini sulla condizione occupazionale dei laureati permettono alle generazioni più giovani di monitorare in che modo il titolo di studio acquisito sia spendibile nel mondo del lavoro.

SERVIZI PER STUDENTI, LAUREATI E DOTTORI DI RICERCA

Studenti, laureati e dottori di ricerca possono aggiornare il proprio CV (sia in italiano che in inglese) accedendo con le proprie credenziali ai servizi online di Esse3 e cliccando su Questionario/CV AlmaLaurea.
I curricula aggiornati sono i più richiesti dalle aziende e dagli enti.
www.units.it/almalaurea

www.units.it/job
4 - 6 aprile 2017
Career day

Imprenditori si nasce o si diventa?

Il mestiere dell'imprenditore è difficile per definizione visto che comporta delle doti particolari. Ma chi è l'imprenditore? Tutti possono diventare imprenditori? L'imprenditore è un lavoratore autonomo che svolge un'attività senza essere alle dipendenze o sottoposto alla direzione di altri e svolge un'attività economica organizzata al fine di produrre e scambiare beni o servizi. Questa definizione si compone di numerosi fattori quali la fatica, il lavoro, la concentrazione ma anche la soddisfazione, l'intraprendenza, l'autostima e l'orgoglio personale.

Esistono molte vie per diventare imprenditori. Qualcuno nasce in una famiglia di imprenditori, qualcuno matura questa convinzione con gli anni e con le esperienze, qualcuno lo diventa studiando, qualcuno non si sente realizzato se non vede che il frutto del suo lavoro matura ogni giorno sotto i suoi occhi e ne può godere in prima persona, qualcuno è disposto a mettersi in gioco in una sfida complessa ma incredibilmente affascinante.

Non è determinabile a priori un percorso univoco che porti a un'idea d'impresa vincente, dipendendo il risultato da molti fattori (il grado di maturità del settore, la presenza di concorrenti forti e posizionati, la segmentazione di quel particolare mercato, l'innovatività del prodotto...) ma soprattutto non si può prescindere da una pianificazione attenta e strutturata che inizia da una seria autovalutazione personale per comprendere se si dispone delle doti necessarie come lo spirito di iniziativa, la capacità relazionale, la propensione al rischio, il pensiero laterale, la tenacia e l'intuito.

L'idea d'impresa non deve essere necessariamente originale o innovativa, anche se sicuramente questi due fattori aiutano, è più importante che sia ben strutturata, realizzabile tecnicamente e sostenibile economicamente. Spesso una semplice intuizione basta a far diventare quello che fino al giorno prima era considerato un argomento di studio o una passione, il proprio lavoro, una fonte di reddito e un modo di realizzarsi come persona.

Il core dell'attività pre-impresa si concentra nella redazione di un business plan che è un documento, costruito secondo alcune regole tendenzialmente predeterminate, che si sostanzia in una serie di previsioni quanto più dettagliate possibile di come sarà organizzata l'azienda e in che forma, di quale è il prodotto da vendere e come verrà realizzato, di quali sono i vantaggi competitivi, di quali sono gli spazi di mercato da occupare, di chi sono i concorrenti, i clienti e i fornitori, di quali sono i fondamentali economici in termini di valore e di flusso di cassa. Approfondire certosinamente ognuno di questi aspetti può essere determinante in termini di studio di fattibilità e può agevolare i rapporti dei neo-imprenditori con gli istituti di credito, i capital venture, eventuali partner commerciali o industriali, potenziali nuovi soci.

La sfida è impegnativa, ma c'è qualcuno che può aiutarti a vincerla: il Contamination Lab (CLab).

Contamination Lab (CLab) coworking, networking, community

Il CLab è parte delle iniziative di Ateneo denominate "STUD.ENT" (STUDent ENTrepreneurship) finalizzate a favorire lo sviluppo di una educazione manageriale.
Il CLab è un punto di riferimento per studenti intraprendenti con progettualità da sviluppare, dove è possibile trovare supporto sia in termini di creazione di impresa che di aumento del potenziale di occupabilità.

Ogni anno, tutti gli studenti, i dottorandi e i laureati di UniTS (fino a 12 mesi dopo il conseguimento del titolo) avranno la possibilità di partecipare alle selezioni per accedere ai servizi del CLab, nella sede della Casa del Comandante dell'ex Ospedale Militare (via Fabio Severo, 40).

È un'occasione unica per:

- frequentare percorsi formativi innovativi e integrati, finalizzati ad acquisire competenze manageriali e imprenditoriali (life skill);
- lavorare nel contesto di uno spazio di coworking dedicato ed esclusivo nel quale i partecipanti, condividendo gli spazi fisici, possono portare avanti i loro progetti assistiti da professionisti del settore, sentendosi parte di una community;
- avere a disposizione una serie di mentor in grado di supportare i progetti e la crescita professionale da punti di vista multidisciplinari;
- ricevere supporto per la creazione di impresa innovativa e lo start up aziendale;
- avere accesso all'utilizzo di strumenti innovativi (es. stampanti in 3D).

Oltre alle attività di coworking, riservate ai vincitori delle selezioni, il Contamination Lab (CLab) mette a disposizione della Comunità UniTS il servizio di mentoring, l'accesso ai seminari tematici e agli eventi di placement e di formazione.

Contatti

Innovation Office – *tech & people*
Università degli Studi di Trieste
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste

tech
T. +39 040 558 3012/7825/3794
ilo@amm.units.it
www.units.it/imprese
www.units.it/clab
www.facebook.com/clabunits
www.instagram.com/clab_units

people (Careers)
T. +39 040 558 2751/7934/7742
sportellolavoro@amm.units.it
www.units.it/sportellolavoro
twitter.com/jobunits

Servizio Orientamento e Ufficio Relazioni con il Pubblico

Il Servizio Orientamento di Ateneo rappresenta il primo approccio di un futuro studente con l'Università degli Studi di Trieste, ma è anche il punto di riferimento per quanti già sono iscritti ad una laurea triennale presso UniTS o presso altri Atenei poiché accompagna gli studenti nell'ambito di tutta la loro carriera universitaria.
Il Servizio fornisce infatti informazioni sui corsi di laurea attivati, sia per quel che riguarda il primo accesso all'Ateneo che per quel che riguarda l'orientamento in itinere fornendo supporto e aiuto anche in riferimento alla scelta dei percorsi di laurea magistrale o al ri-orientamento degli studenti nel caso di scelte sbagliate, passaggi di corsi di studio o trasferimenti di Ateneo.
Dispone di uno sportello di front office informativo al piano terra dell'edifico Centrale nel Campus Universitario di Piazzale Europa 1 a Trieste e di un ufficio di back office al secondo piano dello stesso edificio.
Durante l'anno gestisce progetti di orientamento anche in collaborazione con altri Enti e Istituzioni, organizza incontri di orientamento e giornate di Porte Aperte istituzionali specificamente dedicati alla presentazione delle lauree magistrali presso la sede centrale dell'Ateneo.
Il Servizio partecipa inoltre a Fiere e Saloni di Orientamento sul territorio nazionale per rappresentare l'Ateneo e la sua offerta formativa e per chiarire i dubbi e rispondere alle domande dei futuri studenti. Nell'ambito delle sue attività il servizio Orientamento di Ateneo si avvale della collaborazione preziosa dei docenti, ricercatori e dottorandi di UniTS e degli studenti tutori dei corsi quali efficaci testimoni, in una comunicazione tra pari, della vita studentesca universitaria presso UniTS.
Tra le iniziative progettate in maniera specifica a supporto degli studenti che si apprestano ad accedere a lauree di secondo livello vi è una giornata di Open Day, che viene organizzata in primavera, interamente dedicata alla presentazione e approfondimento dei corsi di laurea magistrale. L'evento al quale è possibile accedere su prenotazione, permette di visitare i desk informativi presidiati da studenti, dottorandi e ricercatori ed allestiti all'interno del Campus di Piazzale Europa, per raccogliere informazioni sui corsi e sui percorsi di studio, o partecipare alle presentazioni con la testimonianza di docenti, laureati e professionisti del settore.

Contatti
Servizio Orientamento e URP
Università degli Studi di Trieste
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
T. +39 040 3473787 / +39 040 558 3229/3553
orientamento@units.it
www.units.it/orienta

Dottorati di ricerca

Il Dottorato di ricerca rappresenta il terzo e più alto livello della formazione universitaria. Il percorso formativo ha una durata minima di tre anni. L'attività del dottorato, comprensiva di eventuali periodi di studio all'estero e stage presso soggetti pubblici e privati, è finalizzata all'acquisizione delle competenze necessarie per esercitare attività di ricerca di alta qualificazione presso Università ed Enti di ricerca, soggetti pubblici e privati e nelle libere professioni.
L'Università degli Studi di Trieste offre Corsi di Dottorato anche in collaborazione con altri Atenei ed Enti di ricerca, sia come sede amministrativa, sia partecipando come sede convenzionata ai Corsi interateneo con proprie risorse umane, finanziarie, strutture e servizi.
L'ammissione al dottorato, senza limitazioni di cittadinanza, avviene sulla base di una selezione a numero chiuso, a evidenza pubblica. Il bando, redatto in italiano e inglese è pubblicato sul sito, contiene le indicazioni relative ai posti e alle borse di studio disponibili, gli obiettivi formativi, le tematiche di ricerca e i criteri di accesso e di valutazione dei titoli nonché le eventuali prove scritte o orali previste. L'idoneità del titolo estero viene accertata nel rispetto della normativa vigente in materia in Italia e nel Paese dove è stato rilasciato o dei trattati o accordi internazionali.
Al fine di favorire e potenziare la dimensione internazionale dei dottorati di ricerca vengono stipulati accordi bilaterali di cotutela di tesi con Università straniere che prevedono il rilascio di doppi titoli.
Oltre al titolo di dottore di ricerca può essere rilasciata una certificazione aggiuntiva Doctor Europaeus se soddisfatti i requisiti generali previsti dalla European University Association relativi alla mobilità, alla valutazione di una commissione internazionale ed al plurilinguismo.
L'Ufficio Dottorati di ricerca si occupa della fase istitutiva dei Corsi di Dottorato, organizzati in cicli e ne cura la pubblicità sul sito di Ateneo e sul sito Euraxess (http://ec.europa.eu/euraxess).
Gestisce le carriere degli iscritti ai Corsi di Dottorato di ricerca, dall'ammissione al conseguimento del titolo, all'erogazione delle borse di studio e cura l'aggiornamento delle pagine del sito anche nella versione in inglese.
Tutte le informazioni sui contenuti dei Corsi, sulle borse di studio di dottorato, sulle modalità di accesso e sui contributi di iscrizione saranno pubblicate sul sito www.units.it/dottorati.

Contatti
Ufficio Dottorati di ricerca
Università degli Studi di Trieste
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
dottorati@amm.units.it
www.units.it/dottorati

Post Lauream

Il sistema universitario italiano si articola su 3 cicli e i principali titoli italiani sono:
- Laurea (1° ciclo);
- Laurea Magistrale (2° ciclo);
- Dottorato di Ricerca e Diploma di Specializzazione (3° ciclo).

Altri corsi accademici che rilasciano i relativi titoli, sono:
- Master universitari di I e II livello.

Le Università sono inoltre competenti per la promozione di:
- corsi di perfezionamento;
- corsi di aggiornamento professionale e di alta formazione;
- esami di Stato di abilitazione all'esercizio delle professioni;
- corsi per la formazione degli insegnanti.

Presso l'Università degli Studi di Trieste sono attive tutte queste tipologie. In questa sezione vengono illustrati i corsi post lauream, tranne i Dottorati di ricerca.

I Master di primo livello sono corsi di 2° ciclo di perfezionamento scientifico o di alta formazione permanente e ricorrente. Vi si accede con una Laurea di primo livello o con un titolo estero comparabile. La durata di norma è annuale (almeno 60 CFU). Il corso non ha ordinamento didattico nazionale e il titolo è rilasciato sotto la responsabilità autonoma della singola università. Il titolo finale è il Master universitario di primo livello.
I Master di secondo livello sono corsi di 3° ciclo di perfezionamento scientifico o di alta formazione permanente e ricorrente. Vi si accede con una Laurea Magistrale o con un titolo estero comparabile. La durata di norma è annuale (almeno 60 CFU); anche in questo caso il titolo è rilasciato sotto la responsabilità della singola università. Il titolo finale è Master universitario di secondo livello.

Le Scuole di Specializzazione sono corsi di 3° ciclo aventi l'obiettivo di fornire conoscenze e abilità per l'esercizio di attività professionali di alta qualificazione. Per l'ammissione è richiesta una Laurea Magistrale (o un titolo estero comparabile) e il superamento di un concorso; la durata degli studi varia da 2 (120 CFU) a 5 anni (300 CFU). Il titolo finale rilasciato è il Diploma di Specializzazione.
Attualmente presso l'Università di Trieste sono attive 21 Scuole di Specializzazione di area medica e 4 Scuole di Specializzazione di area sanitaria (Ortognatodonzia, Chirurgia orale, Odontoiatria pediatrica e Genetica medica rivolta ai non medici). Sono inoltre attive 2 scuole di area non medica: la Scuola di Specializzazione in Beni archeologici (2 anni) e le Scuola di specializzazione in Neuropsicologia (5 anni).
I corsi di perfezionamento/aggiornamento professionale rientrano nel principio della formazione permanente e sono corsi che non rilasciano titoli, ma attestati di frequenza. Hanno l'obiettivo di fornire approfondimento scientifico e/o professionale anche a coloro che sono già inseriti nel mondo lavorativo.
Gli Esami di Stato sono esami per conseguire l'abilitazione all'esercizio della professione. L'Università degli Studi di Trieste cura annualmente le prove per l'abilitazione a 12 professioni e i tirocini ad essi collegati.
L'Ateneo attiva anche corsi relativi alla formazione insegnanti, che sono, di norma, indetti dal Miur.

Contatti
Ufficio Post Lauream
Università degli Studi di Trieste, Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
master@amm.units.it / scuole.spec@amm.units.it
formazioneinsegnanti@amm.units.it / esamidistato@amm.units.it
www.units.it/futuri-studenti/post-lauream
www.units.it/laureati/esami-di-stato

Mobilità Internazionale

La mobilità internazionale rientra nel percorso di internazionalizzazione intrapreso dall'Università di Trieste, forte anche della vocazione storicamente multiculturale della città, in sintonia con le linee-guida della Dichiarazione di Lisbona, che pone l'accento sulla creazione di una società della conoscenza più dinamica, competitiva e internazionale.
L'Università di Trieste è impegnata in diversi programmi di scambio tra i quali il più conosciuto ed esteso è l'Erasmus+ (2014-2021), che prevede mobilità per Studio e Traineeship, quest'ultimo aperto anche ai neolaureati.
L'Ufficio per la Mobilità Internazionale mette a disposizione borse di mobilità sia per i programmi Erasmus che per altri programmi europei ed extraeuropei.

Contatti
Ufficio per la Mobilità Internazionale
Università degli Studi di Trieste
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
erasmus.outgoing@amm.units.it
incoming.students@amm.units.it
www.units.it/internationalia
www.facebook.com/MobIntTs/

Servizio Disabilità

Il Servizio disabilità, impegnato nel garantire il diritto allo studio a studenti e studentesse disabili, svolge anche attività volte a favorire il loro inserimento e l'integrazione lavorativa nell'ambito della Legge n. 68 del 1999 "Norme per il diritto al lavoro dei disabili".

SERVIZIO ALLE AZIENDE
Il Servizio collabora con lo Sportello Innovation Office e con le aziende nella ricerca di laureandi/e e neolaureati/e con disabilità, individua le caratteristiche richieste e mette in contatto le parti interessate.
L'obiettivo è quello di favorire il contatto tra le aziende e le persone giovani con disabilità che desiderano inserirsi nel mercato del lavoro.

Contatti
Servizio Disabilità
Università degli Studi di Trieste
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
T. +39 040 558 2570
F. +39 040 558 3288
disabili@units.it
www.units.it/disabili

Alumni

Cosa significa studiare
all'Università di Trieste?

Lo abbiamo chiesto agli **Alumni UniTS**, persone che hanno raggiunto il successo professionale in ogni parte del mondo.

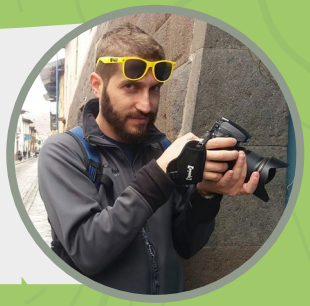
Gli Alumni UniTS hanno voluto condividere la loro esperienza, mandando un "**messaggio nella bottiglia**" ai giovani studenti.

...essere intraprendente
e non lasciarsi abbattere
dalle sconfitte...
...cercare un lavoro che appassioni...

Silvia Marchesan

...guardare oltre e fare esperienze inaspettate porta
a conoscere nuove realtà professionali, apre gli
orizzonti ed amplia il ventaglio delle competenze...
...sono fondamentali il rispetto per i colleghi e la
capacità di fare tesoro delle critiche costruttive...

Dario Chisari



...essere sempre umili e curiosi
...continuate a studiare e pensate al
lavoro come a un nuovo e inesauribile
capitolo di crescita e formazione
personali...

Chiara Vanone

Silvia Marchesan

Professore Associato in Chimica Organica
Dipartimento di Scienze Chimiche e Farmaceutiche
Università degli Studi di Trieste

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Corso di Laurea a ciclo unico in Chimica e Tecnologie farmaceutiche

Ci racconti qualcosa di te?

Amo la ricerca scientifica multidisciplinare, credo che l'innovazione sia alla base del progresso della società. Penso che per innovare sia importante la creatività e trovo molta ispirazione sia nelle arti (pittura, scultura, ma anche architettura) sia nelle realtà diversificate per natura e per cultura, di cui Trieste è un ottimo esempio, essendo una città incastonata tra Mediterraneo e Alture del Carso, con una storia ricca e diverse realtà culturali che convivono.

Cosa ti appassiona del tuo lavoro?

Cercare nuove soluzioni e avventurarci verso nuovi fronti della conoscenza. La ricerca permette di esplorare continuamente nuove idee, sperimentare ogni giorno, e ogni piccolo risultato può espandere ciò che conosciamo ed aggiungere un tassello su cui altri possono aggiungerne altri, verso traguardi più grandi nel tempo. La natura collettiva della ricerca scientifica è un aspetto molto positivo ed incoraggiante di ciò che possiamo raggiungere unendo le forze.

Cosa porti con te dell'esperienza di studio all'Università di Trieste?

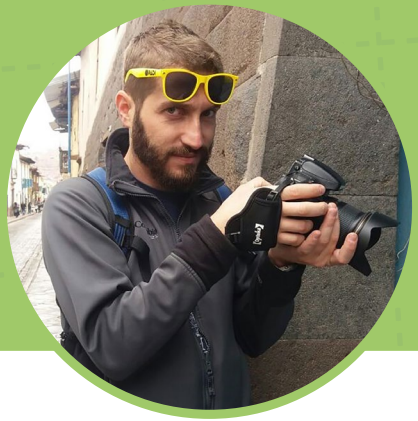
L'emozione delle prime esperienze in laboratorio, delle sorprese che può offrire la chimica non solo a chi è alle prime armi, ma anche a chi è esperto. Lo stimolo intellettuale di dover risolvere i problemi scientifici, un po' come un enigma a cui ogni esperimento può fornire un nuovo tassello tramite i dati raccolti. Infine, le possibilità di crescita personale lavorando in un ambiente internazionale, che già avevo trovato nel gruppo di ricerca durante il periodo di tesi.

Quali sono le competenze o caratteristiche indispensabili per il tuo lavoro?

Determinazione, pensiero logico, capacità analitica, metodo e creatività. Voglia continua di imparare, perché ogni giorno c'è da apprendere qualcosa di nuovo, non solo dagli esperimenti, ma anche dalle persone che ci circondano (studenti, docenti, tecnici, amministrativi) e dalla letteratura scientifica, che è in continua evoluzione.

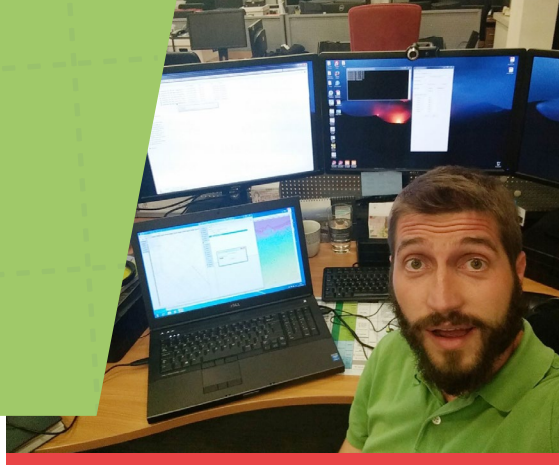
Cosa consiglieresti a un neolaureato che ha iniziato la ricerca del primo impiego?

Di essere intraprendente e non lasciarsi abbattere dalle sconfitte, ma anzi di chiedere feedback per analizzarle e per lavorare sui punti deboli, rafforzandoli per il futuro. Di cercare un lavoro che appassioni e mostrare la propria passione in quel lavoro. Di cercare anche più in là, perché esperienze diversificate e lontane anche geograficamente arricchiscono e nel lungo termine portano frutti anche nella ricerca di un lavoro "vicino a casa".



Dario Chisari

Explorationist
Eni S.p.A.
Milano



Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea Magistrale in Geoscienze,
indirizzo in Geologia e Risorse del Sottosuolo

Puoi spiegare quali sono le tue mansioni e le responsabilità che ricopri?

Inizialmente mi sono occupato della elaborazione di dati sismici acquisiti attraverso la metodologia della sismica a riflessione. Da circa un anno ho invece cambiato ruolo e mi dedico all'individuazione (e mappatura) di nuovi target esplorativi nel Golfo del Messico, alla loro validità all'interno del contesto sedimentario in cui si trovano ed infine alla loro valutazione in termini di rischio geologico associato.

Quali sono state le tue prime esperienze di lavoro dopo la laurea? Credi siano servite per arrivare alla tua posizione attuale?

Subito dopo essermi laureato, mi sono trasferito in Inghilterra, dove ho lavorato per ben 5 anni presso la sede londinese di TGS, multinazionale norvegese con quartier generale a Houston, in Texas, che fornisce dati geoscientifici alle società che si occupano di ricerca e produzione di idrocarburi, ma anche ai governi interessati a sfruttare le risorse energetiche presenti nel loro sottosuolo.
Per TGS ho collaborato come project leader a diversi progetti di interpretazione regionale ed analisi di bacino in Golfo del Messico, Angola, Mauritania, Senegal, Guinea Bissau, Namibia, Madagascar e Brasile ai quali ho contribuito sia a livello tecnico che presentando i risultati ai rispettivi governi.
Per un breve periodo, sempre per lavoro, mi sono trasferito a Houston, in Texas, dove ho continuato ad imparare alcune tecniche di elaborazione dati, dando il mio contributo in termini di modelling strutturale dei diapiri salini nel Golfo del Messico (acque territoriali USA).

Infine ho concluso occupandomi della pianificazione tecnico-finanziaria per un progetto di acquisizione dati in Italia e presentato al Ministero dello Sviluppo Economico Italiano nel 2014-15.
Certamente la mia esperienza pregressa ha giocato un ruolo determinante per arrivare oggi a ricoprire il mio ruolo attuale. L'esperienza all'estero mi ha permesso di toccare con mano alcune delle problematiche più comuni che caratterizzano l'industria energetica, di creare una rete di contatti professionali su scala globale e di beneficiare, in breve termine, del grande bisogno di trasferire know-how ai più giovani, responsabilizzandoli e rendendoli rapidamente dei professionisti giovani, capaci ed autonomi.

In che modo il tuo percorso di studi ha influito sulle tue scelte professionali?

Direi che gli studi presso il consorzio interuniversitario Trieste-Ferrara-Padova sono stati a dir poco determinanti nella definizione della mia futura carriera professionale.
Il dipartimento di Geologia dell'Università di Trieste ci diede (in collaborazione con Eni), la possibilità di partecipare ad un congresso di respiro internazionale (AAPG) già prima della laurea, da lì in poi, il passo verso l'estero fu veramente breve.

Cosa porti con te dell'esperienza di studio all'Università di Trieste?

Il clima accademico estremamente stimolante e professionalizzante, la forte connessione alle realtà professionali ed industriali, nonché ore di conversazioni (accademiche e non) con i miei professori.
Le esperienze in nave da ricerca per progetti in collaborazione con altre università italiane e con il CNR (per il progetto CARG), con l'OGS e con il CoNiSMa.
Un clima estremamente piacevole che permise inoltre ad alcuni studenti di presentare i rispettivi lavori di tesi al congresso GNGTS che si tiene a Trieste con cadenza biennale.

Cosa consiglieresti a un neolaureato che desidera intraprendere la tua professione?

Di essere curioso! Di cogliere ogni singola opportunità abbia davanti a sé, di non aspettare che le cose piovano semplicemente dall'alto, è vero che la fortuna aiuta gli audaci.
Di preparare il proprio CV con cura, molta attenzione e con largo anticipo, cominciando ad inviarlo ad aziende selezionate ben prima della laurea. Di evitare di focalizzarsi troppo su una singola azienda; spesso guardare oltre e fare esperienze inaspettate porta a conoscere nuove realtà professionali, apre gli orizzonti ed amplia il ventaglio delle competenze, permette di venire a contatto con metodologie che si potranno poi riapplicare in moltissimi altri ambiti aziendali.
Di ricordare che le amicizie e le esperienze condivise durante gli anni accademici saranno fertile terreno comune per i futuri rapporti di lavoro. Il mio, come molti altri lavori, non è un lavoro da "solista", sono fondamentali il rispetto per i colleghi e la capacità di fare tesoro delle critiche costruttive. Quando si lavora in team l'ottica di squadra non può mai venire meno e la capacità di collaborare all'interno di un gruppo di progetto è vitale.
Infine, di godere appieno dell'atmosfera accademica quando se ne ha l'opportunità e, perché no, anche e soprattutto delle giornate trascorse a camminare sulla Napoleonica[1].

[1] N.d.r : La "Strada Napoleonica" è un sentiero che collega il Borgo San Nazario (in periferia di Prosecco) alla piazzola dell'Obelisco di Opicina (frazione di Trieste). È apprezzato per essere in alto rispetto al mare, sul ciglione carsico, con stupendi panorami su Trieste e sul golfo, facilmente percorribile anche d'inverno perché al riparo dalla Bora.

Chiara Vanone

Program Manager
Google LLC
Stati Uniti - California, Silicon Valley

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea Magistrale in Traduzione specialistica e Interpretazione di Conferenza presso la Scuola Superiore di Lingue Moderne per Interpreti e Traduttori

Quale è stata la tua prima esperienza di lavoro dopo la laurea? Credi ti sia servita per entrare a far parte dell'azienda per cui lavori?

Subito dopo la conclusione degli studi specialistici mi sono trasferita a Singapore, dove ho lavorato come Conference Project Manager presso un'azienda no-profit attiva nel settore degli eventi e dell'educazione e volta a promuovere presso alcune importanti società multinazionali iniziative destinate alla sensibilizzazione e alla crescita socio-economica di Paesi in via di sviluppo nel cuore dell'Asia. Quest'esperienza, che il mio percorso di studi ha reso possibile in termini di padronanza della lingua (inglese e, seppur a livello elementare, cinese) e la conoscenza del mercato e della cultura locali, si è rivelata sicuramente profittevole in termini di crescita professionale: oltre allo sviluppo di conoscenze legate al project management, mi ha infatti permesso di avvicinarmi al settore del marketing e della comunicazione digitale, lo stesso settore in cui ho deciso di andare via via specializzandomi nel momento in cui ho scelto di candidarmi per una posizione da Marketing Account Strategist presso Google.

Puoi spiegare quali sono le tue mansioni e le responsabilità che ricopri?

Dopo due anni trascorsi nel dipartimento di marketing e comunicazione di Google (presso il quartier generale europeo con sede in Irlanda), ho deciso di avvicinarmi nuovamente al mio percorso di studi e, in particolare, alle materie chiave della mia tesi di laurea specialistica: localizzazione e internazionalizzazione

di prodotti digitali nell'odierna economia globale. Ho così deciso di trasferirmi internamente a Google nella Silicon Valley, dove lavoro oggi come Program Manager: mi occupo di definire e coordinare le attività di ricerca, sviluppo e internazionalizzazione dei prodotti hardware e software che l'azienda desidera distribuire al di fuori del mercato americano, sia in Paesi a elevato tasso di digitalizzazione, sia in Paesi neo-emergenti o in via di sviluppo.

C'è un errore che ritieni di aver commesso nella ricerca dei tuoi primi impieghi e che ti senti di condividere affinchè altri non lo ripetano?

Fresca di laurea e di lode, ricordo di aver dato per scontato un livello di preparazione personale e professionale impeccabile. La verità è che agli esordi del mio primo impiego, in una realtà aziendale estranea alle dinamiche accademiche e al mercato italiano, mi sono trovata di fronte a un ambiente ricco di profili talentuosi, competitivi e costantemente alla ricerca di opportunità di formazione e crescita. A distanza di quattro anni, ripenso ai miei primi passi nel mondo del lavoro e consiglio a tutti i neo-laureati di essere sempre umili e curiosi. Laurearsi all'università non significa necessariamente aver appreso ogni ambito dello scibile: continuate a studiare e pensate al lavoro come a un nuovo e inesauribile capitolo di crescita e formazione personale.

Quali sono le competenze o caratteristiche che ti hanno permesso di raggiungere i tuoi obiettivi professionali?

Gli anni dell'università sono stati essenziali nell'apprendere l'importanza della disciplina e della flessibilità: penso alla disciplina, perché nella ricerca di un impiego (il primo, o il nuovo) sono necessari rigore, costanza e precisione - il mercato di oggi, in forza della globalizzazione, è ricco di talenti e spesso, laddove i profili sono altrettanto meritevoli, è la determinazione l'elemento decisivo nella selezione di un candidato e nella definizione delle responsabilità da affidargli; parlo invece di flessibilità nel momento in cui ripenso al percorso svolto finora (da me, così come da molti altri compagni di studi e di lavoro) e noto un comune denominatore - la capacità di reinventarsi e rimettersi continuamente in gioco, in un mercato che non manca di stimoli e di innovazione, ma al tempo stesso ci chiede di rinunciare all'idea di un posto fisso e vicino a casa, fino all'età pensionabile.

Cosa consiglieresti a un neolaureato che desidera apprendere la tua professione?

A cinque anni dalla conclusione dei miei studi, non credo che l'università debba essere intesa come l'aula accademica dove affrontare gli esami necessari al conseguimento di un diploma a pieni voti. L'università andrebbe invece vissuta come momento di espressione personale e di sperimentazione professionale: sono anni di profondo cambiamento, in cui i docenti e i compagni di corso con cui condividere i propri interessi e le proprie passioni devono fungere da stimolo nel conoscere sé stessi. In altre parole, se alla conclusione del proprio percorso accademico uno studente è riuscito a sviluppare una forma mentis volta alla determinazione e alla realizzazione personale, unitamente a una chiara consapevolezza dei propri talenti, l'accesso al mondo del lavoro sarà molto più entusiasmante e agile rispetto a chi termina gli studi per mera convenzione sociale ed esita ad accettare lavori più o meno distanti dal suo diploma di laurea, ignaro di come percorsi alternativi al proprio titolo accademico possano accompagnarlo al suo lavoro ideale.

COSTRUIRE IL FUTURO
www.units.it

Ricerca attiva del lavoro

Il mercato del lavoro ha regole chiare e punti fermi ma è sempre in continuo divenire e sempre più specializzato.

E tu sei reattivo al cambiamento?

UMANA®

I testi relativi alla Ricerca attiva del lavoro sono tratti integralmente dal quaderno interattivo "Orientarsi al lavoro contemporaneo" di Umana.

1. ATTEGGIAMENTO GIUSTO

Amplia il tuo raggio d'azione e guardati attorno con gli occhi dell'oggi, motivato, agile, flessibile. Pronto a captare le opportunità professionali attorno a te, in linea con le tue competenze e le tue aspirazioni.

Indaga le tue attitudini e le tue abilità per avere chiari quali sono i tuoi obiettivi ed interessati per tempo al mondo del lavoro.

Preparati in modo adeguato per conoscerlo, per prenderne le misure e misurartici con successo.

Con la consapevolezza delle tue capacità, per superare i tuoi limiti. Con l'intelligenza strategica per muoverti flessibilmente e sapere afferrare al volo le occasioni. Con la **positività** e l'**entusiasmo** di chi ci crede per non abbatterti di fronte al primo no. Con la **passione** e la **motivazione** di chi desidera mettersi alla prova per costruire un percorso di crescita proattivo e condiviso con le aziende. Con il **rispetto delle regole e dei valori** per gestire con **assertività** la tua ricerca di lavoro. Non un lavoro qualsiasi, mai "solo" un lavoro, né un solo lavoro.

In un'ottica progettuale, perseverante, che guarda al futuro.

A bbi chiari quali sono i tuoi obiettivi

T rova ciò che cerca solo chi cerca bene

T erritorio, lo conosci?
Taccuino alla mano: mappa le aziende!

E labora un concreto piano d'azione

G ioca d'anticipo perché la competizione è tra tanti talenti

G estione consapevole e ordinata di candidature inviate ed esiti: per non fare passi falsi

I mportante: fai un bilancio di chi sei, cosa sai, ciò che sai fare e chi vorresti diventare

A fferra al volo le occasioni

M ettiti in campo senza prenderti troppo sul serio

E ssere positivi dimezza la fatica

N on mollare: è la virtù dei vincenti

T ieni da conto chi ti consiglia con competenza

O ttimizza i tempi e stai pronto, all'occorrenza, a rivedere la tua strategia

2. CANALI

Ogni canale ha le sue regole: conoscile per non perdere tempo e per non perderti per strada.

Una volta chiarite le idee individua i canali attraverso i quali muoverti.

Studiali per sapere scegliere quali sono quelli più adatti a te e agisci con cognizione di causa, sfruttando al meglio le frecce al tuo arco e mirando dritto all'obiettivo: il lavoro per te!

A partire dalla tua rete di contatti. Familiari, amici, social. Ma non solo e non necessariamente in questo ordine.

Attivati e aggiornati costantemente sulle tendenze del mercato, consultando gli inserti specialistici su giornali nazionali e locali e partecipando ai career day, alle fiere del lavoro e ai recruiting day promossi dagli enti territoriali. Università, Agenzie per il Lavoro, Regioni, Province, Comuni, Informagiovani, Camere di Commercio e Associazioni Industriali Italiane sono tra i più preziosi alleati a cui rivolgerti per affinare la tua ricerca e per valorizzare la tua **professionalità**.

Utilizza responsabilmente il web quale catalizzatore di informazioni in tempo reale e come rapido strumento di screening/scouting di annunci e opportunità su siti aziendali e portali del lavoro.

C arta stampata: inserti lavoro settimanali nazionali e locali

A genzie per il lavoro: più di 100 in Italia

N etwork: relazioni, passaparola, social (linkedin, facebook, youtube, instagram, google+, twitter, pinterest, vimeo, ...)

A vvenimenti legati al mondo del lavoro: fiere del lavoro, recruiting & career days, presentazioni aziendali, job camps...

L uoghi istituzionali con strutture a sostegno della ricerca del lavoro: Scuole, ITS, Università, Centri Per l'Impiego, Informagiovani, Associazioni industriali...

I nternet: siti web di aziende ed enti, portali del lavoro (infojobs, clicklavoro, fashion job, job in tourism, ...)

3. OFFERTA DI LAVORO

Cogli l'attimo. Intercetta le occasioni giuste per te tra le opportunità del momento e sii pronto a farti notare dalle aziende.

Monitora costantemente le occasioni che il mercato del lavoro ti offre.

L'annuncio di lavoro nasce da un fabbisogno specifico dell'azienda, dalla ricerca di un determinato profilo, per una determinata mansione in un determinato settore.

Impara a valutare le offerte migliori per te, al momento giusto, possibilmente in linea con le tue conoscenze e capacità e quelle funzionali a migliorare le tue competenze, nel rispetto delle tue aspettative di carriera.

E rischia. Non avere paura dell'immancabile sfida ma valorizzati, senza barare. Pronto a buttarti nella mischia o a cambiare rotta riqualificandoti se il tuo profilo non risultasse competitivo.

Sii imprenditore di te stesso!

Candidati rispondendo all'annuncio via mail o compilando i form on line, seguendo le indicazioni e fornendo dati veritieri.

O rdina le idee: definisci le tue aspettative in funzione della domanda

F inalizza la tua candidatura

F ormazione: se non è adeguata alle richieste, rimedia senza indugio

E splicita le tue competenze hard e soft facendo esempi di situazioni in cui le hai applicate

R ispondi tempestivamente, le aziende cercano oggi per ieri

T alenti: i tuoi quali sono?

A ccontentarsi: non soddisfa te e non piace al mercato del lavoro

D imostra flessibilità e poi sii coerente nei fatti

I nquadra chiaramente il profilo e la mansione ricercati

L avoro regolare: su questo non scendere a patti

A ttrezzati per sbaragliare la concorrenza

V aluta tutte le opportunità ma, nell'attesa, non perdere il treno giusto

O nestà: venditi per quello che sei

R iconosci i tuoi limiti ma sforzati sempre di superarli

O ttieni un colloquio di lavoro!

4. AUTOCANDIDATURA

Anticipa i tempi: studia i fabbisogni del mercato, scegli le aziende a cui proporti e a loro manifesta il tuo interesse e il tuo valore aggiunto.

Se le aziende non hanno ricerche aperte per un profilo come il tuo, proponiti lo stesso. Il lavoro non cade dal cielo, il più delle volte devi andare a cercartelo.

Non aspettare l'annuncio specifico, genera tu la tua occasione.

Investi qualitativamente il tuo tempo studiando il mercato del lavoro. Trova le aziende e chiediti dove potresti avere concrete opportunità di inserimento lavorativo, dove vorresti lavorare sapendo di poter instaurare un rapporto professionale, leale e stimolante. Nel rispetto della tua qualifica e della tua vocazione.

Approfitta del tuo network e tendi le orecchie, sfrutta i tuoi canali di comunicazione e ricezione di notizie. Immagina il tuo percorso di inserimento lavorativo e raccontati alle aziende.

Reattivo, sicuro, convincente. Pronto a dimostrare sul campo il tuo talento.

A ttivati in autonomia

U tilizza la tua proattività per creare il bisogno di te nelle imprese

T enta le strade possibili, se coerenti con ciò che cerchi e ciò che sei

O rganizza le tue mosse

C andidati se convinto

A ggiornati sulle dinamiche del mercato

N on stai rispondendo a uno specifico annuncio

D eterminazione

I niziativa

D isponibilità: è il momento di dimostrarla

A nticipa la concorrenza

T esta le tue capacità di scouting

U n modo per farti notare

R acconta perché sei la persona giusta

A genzia per il lavoro: moltiplicatore di occasioni

ESERCIZIO / CHE COSA CERCHI NEL LAVORO

A) Diverse ricerche hanno messo in evidenza valori riguardanti il lavoro. Fai una classifica di quali tra questi rispondono maggiormente alle tue aspettative e poi, nella ricerca del tuo lavoro, tienine conto.

	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
1. ambiente fisico: assenza di fattori di rischio, di fatica fisica, spazi, arredi confortevoli, ubicazione favorevole della sede di lavoro	☐	☐	☐	☐
2. ambiente umano: relazioni positive con i colleghi, con i superiori, clima di collaborazione, ...	☐	☐	☐	☐
3. disponibilità di tempo libero (rispetto delle esigenze familiari, weekend libero, ...)	☐	☐	☐	☐
4. flessibilità dell'orario	☐	☐	☐	☐
5. sicurezza del posto di lavoro: ridotto rischio di licenziamento, regolarità del pagamento, ...	☐	☐	☐	☐
6. creatività: possibilità di inventare, progettare, elaborare	☐	☐	☐	☐
7. non ripetitività: possibilità di fare cose diverse fra loro, non di routine, di spostarsi, ...	☐	☐	☐	☐
8. indipendenza: autonomia nella gestione del tempo, possibilità di autogestirsi, non subordinazione, assunzione di responsabilità	☐	☐	☐	☐
9. livello di guadagno	☐	☐	☐	☐

10. prestigio sociale: alta considerazione che la società ha di tale lavoro o impresa	☐	☐	☐	☐
11. utilità sociale: lavoro come servizio particolarmente utile alla società	☐	☐	☐	☐
12. opportunità di lavorare in gruppo	☐	☐	☐	☐
13. sviluppo professionale: acquisire nuovi saperi, aumentare le competenze professionali, possibilità formative, ...	☐	☐	☐	☐
14. ricevere un feedback rispetto al proprio lavoro	☐	☐	☐	☐
15. rapporti con l'esterno: lavorare a contatto con il pubblico, con altre organizzazioni, enti, istituzioni, lavorare con l'estero, ...	☐	☐	☐	☐

B) Tra i valori della lista precedente, quali sono per te i 3 irrinunciabili?

1. _____ 2. _____ 3. _____

C) In quali ambienti lavorativi e imprese potrebbero ben collocarsi i tuoi valori e le tue priorità professionali?

AMBIENTI LAVORATIVI:

1. _____ 2. _____ 3. _____

IMPRESE:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Alumni

Cosa significa studiare
all'Università di Trieste?

Lo abbiamo chiesto agli **Alumni UniTS**, persone che hanno raggiunto il successo professionale in ogni parte del mondo.

Gli Alumni UniTS hanno voluto condividere la loro esperienza, mandando un "**messaggio nella bottiglia**" ai giovani studenti.

...siate “PROACTIVE” – le aziende multinazionali amano questa parola: cogliete le occasioni al volo e non aspettate che le opportunità cadano dal cielo...
...andate a cercarle, prendete l’iniziativa, mettetevi in gioco...

Laura Pandolfi

...approfittare del periodo di studio per guardarsi in giro, fare esperienze (in Italia e all’estero) ed approfittare dell’opportunità di instaurare un rapporto più personale con i docenti che a Trieste è probabilmente più facile che nelle mega-Università...

Roberto Castagno

...la motivazione è uno dei primi aspetti che si deve verificare in un candidato... credo sia fondamentale la capacità di vedere alcune situazioni non come problemi, ma come opportunità: non è sempre facile ed immediato, ma dalla risoluzione delle criticità si ha l’occasione di imparare molto...

Francesca De Iacovo

Laura Pandolfi

Business Development Manager
Fresenius Kabi Deutschland GmbH
Germania - Oberursel

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea Magistrale in Fisica

In che modo il tuo percorso di studi ha influito sulle tue scelte professionali?

Durante la tesi ho avuto l'opportunità di lavorare presso l'ospedale di Udine e sono venuta a conoscenza del Texas Medical Centre di Houston, in Texas, dove sono specialisti nella ricerca sull'oncofisica, la fisica applicata alla cura dei tumori. Volevo proseguire gli studi ed ottenere un dottorato e fremevo per fare un'esperienza all'estero. Ho quindi stabilito i contatti con Houston e meno di un anno dopo la laurea sono partita per gli States. Essere un fisico nucleare ti rende speciale, perché non ci sono molti laureati in questa materia.

In cosa consiste il tuo lavoro?

Dopo il dottorato in Scienza dei Materiali e Ingegneria, mi sono spostata in Fresenius Kabi e attualmente occupo la posizione di Business Development Manager per il dipartimento di contract manufacturing.
Il Business Development Manager è colui che crea reti di contatti commerciali che mirano ad aumentare il profitto aziendale. In una giornata tipo mi occupo di mettere a punto il business plan e seguire il processo di sviluppo di prodotti per i nostri clienti, preparo offerte commerciali e contratti, sono responsabile delle attività di follow up alla vendita e iniziative di marketing.

Perché hai deciso di candidarti per l'azienda per cui lavori?

Durante l'esperienza di dottorato tra Cina e Stati Uniti ho capito che non volevo proseguire la carriera nel campo accademico ma lavorare per una multinazionale farmaceutica con base in Europa. Fresenius Kabi offre la possibilità a giovani laureati (con MBA o PhD) di fare parte di un programma di training intensivo di 18 mesi rivolto alla

formazione di futuri leader. Durante questo periodo sono stata responsabile di progetti relativi al settore qualità in Germania e Hong Kong. È stata un'ottima esperienza per farmi conoscere dai vari direttori all'interno dell'azienda per poi muovermi ad una posizione manageriale.

Ritieni di essere cresciuta dal punto di vista professionale? Che competenze hai acquisito?

La crescita professionale consiste di un processo di continua evoluzione. Nelle passate esperienze di studio e lavoro ho imparato a mettermi in gioco e a non focalizzarmi solo su un argomento o una materia. Negli anni ho studiato Inglese, Spagnolo, Cinese e Tedesco. Ogni 6 mesi seguo corsi di aggiornamento per migliorare le competenze tecniche e allo stesso tempo mi focalizzo sullo sviluppo delle soft skills (e.g. capacità di parlare in pubblico, abilità di ricerca e scrittura, capacità di networking, padronanza della/e lingua/e, capacità di lavorare in team), che sono poi le caratteristiche che fanno la differenza tra un tecnico esperto e un buon manager.

Cosa consiglieresti a un neolaureato?

Siate "PROACTIVE" – le aziende multinazionali amano questa parola: cogliete le occasioni al volo e non aspettate che le opportunità cadano dal cielo. Andate a cercarle, prendete l'iniziativa, mettetevi in gioco. Approfittate delle borse di studio Erasmus o dei contatti che l'Università ha con altre Università e centri di ricerca europei ed extra-europei per fare esperienze all'estero, magari durante la stesura della tesi finale. Studiate altre lingue oltre all'inglese! Nel mondo delle multinazionali la capacità di parlare più di una lingua (e.g. Spagnolo, Cinese, Portoghese, Francese) è vista come un asset fondamentale.

Roberto Castagno

Head of IPR Services, TECH
Nokia Technologies
Finlandia - Tampere

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea ante riforma in Ingegneria elettronica indirizzo Telecomunicazioni

Puoi spiegare quali sono le tue mansioni e le responsabilità che ricopri?

Sono responsabile della gestione degli aspetti di proprietà intellettuale (soprattutto brevetti) relativi all'attività di una delle divisioni della Nokia. Mi occupo ad esempio di strategia dell'innovazione, standardizzazione, analisi dei rischi, "due diligence" in vista di acquisizioni, contrattistica e – in misura minore - contenzioso.
Dal 2003 collaboro con la Tampere University of Technology come lettore. Ho tenuto il corso di "Digital Video Processing" dal 2003 al 2013 e da quest'anno ho inaugurato un nuovo corso in Technology and Intellectual Asset Management. Dal 2004 sono il console onorario d'Italia per la regione della Finlandia occidentale (Tampere) e collaboro come consulente per l'Ambasciata su temi di innovazione e tecnologia.

Quali sono state le tue prime esperienze di lavoro dopo la laurea? Credi siano servite per arrivare alla tua posizione attuale?

Ho avuto i miei primi contatti col mondo industriale già durante la mia tesi di laurea nel laboratorio di trattamento delle immagini. La Seleco di Pordenone ha sponsorizzato uno stage di ricerca presso il Signal Processing Laboratory della Tampere University of Technology in Finlandia, i cui risultati sono stati usati per la tesi e pubblicati in articoli scientifici. Immediatamente dopo la laurea, in attesa di cominciare il servizio militare, ho lavorato come stagista nel dipartimento di Elettronica, portando avanti il mio progetto di tesi, in collaborazione con la Seleco. Dopo il servizio come ufficiale di Marina ho conseguito un dottorato di ricerca presso il Politecnico Federale di Losanna in Svizzera. Al termine del dottorato, il mio correlatore di tesi finlandese (nel frattempo passato alla Nokia) mi ha offerto un lavoro a Tampere nel Nokia Research Center. Dal 1999

sono rimasto alla Nokia, ma ho cambiato ruolo in media ogni 2-3 anni. Fino al 2006 sono stato impegnato soprattutto in ruoli di ricerca e sviluppo o business development. Dal 2007 in poi ho gradualmente aumentato la componente legale dei miei ruoli, fino a raggiungere il "mix" attuale, in cui aspetti tecnici, commerciali e legali si confondono.

In che modo il tuo percorso di studi ha influito sulle tue scelte professionali?

Il DEEI (Dipartimento di Elettronica) era una realtà al tempo stesso compatta, con un ottimo rapporto tra studenti e professori, ma anche molto aperta al mondo industriale e scientifico, con collaborazioni industriali, scientifiche ed accademiche in molte aree quali le telecomunicazioni, la bioingegneria, il controllo di produzione. Il passaggio determinante per la mia carriera professionale è stato il mio lavoro di tesi e successivamente di stage nel Laboratorio Trattamento delle Immagini. È grazie ai miei relatori Prof. Sicuranza e Ramponi se ho avuto la possibilità di sviluppare il mio progetto di tesi tra due laboratori di rilevanza mondiale nel nostro campo (Tampere e Trieste) e successivamente di proseguire i miei studi presso un terzo centro di eccellenza in Svizzera. Il fatto di aver studiato in un ambiente aperto ha poi fatto sì che il mio percorso professionale mantenesse un profilo internazionale in maniera molto naturale e direi quasi inevitabile.

Cosa porti con te dell'esperienza di studio all'Università di Trieste?

Dovendo riassumere in uno slogan, direi che "piccolo è bello" si adatterebbe al mio ricordo degli studi a Trieste: grazie alla sua dimensione tutto sommato moderata, l'Università di Trieste aveva un buon equilibrio tra qualità degli studi e qualità della "logistica" in generale. I servizi, le biblioteche ed i laboratori funzionavano bene e si poteva dedicare le proprie energie a studiare e a fare esperienze. Inoltre si riusciva ad avere un rapporto coi docenti che andava al di là dell'arida burocrazia "corso-esame-libretto-voto". Ripensando a quegli anni, mi accorgo che il contributo formativo di molti docenti non si fermava alla "somministrazione" del corso, ma coinvolgeva anche le loro attività scientifiche ed anche i loro interessi personali: l'immagine che mi viene in mente è quella di una comunità, non di un "laureificio".

Cosa consiglieresti a un neolaureato che desidera intraprendere la tua professione?

Il mio ruolo attuale è soprattutto caratterizzato dalla interdisciplinarietà. Ogni progetto che seguo ha componenti tecniche, commerciali e legali. Una gran parte del mio tempo è dedicata a cercare sintesi tra questi ambiti apparentemente disgiunti, e soprattutto comunicare con colleghi che hanno competenze e responsabilità diverse. Probabilmente, la flessibilità e l'apertura verso nuove prospettive sono la dote che maggiormente mi aiuta nel mio ruolo. Consiglierei anche agli studenti delle nuove generazioni di approfittare del periodo di studio per guardarsi in giro, fare esperienze (in Italia e all'estero) ed approfittare dell'opportunità di instaurare un rapporto più personale con i docenti che a Trieste è probabilmente più facile che nelle mega-università. Consiglierei anche di non preoccuparsi eccessivamente degli aspetti burocratici legati a queste esperienze. Mi capita spesso di incontrare studenti Erasmus in scambio in Finlandia che si preoccupano di ottimizzare al massimo il numero di crediti riconosciuti etc: il mio consiglio è sempre quello di lasciar perdere la burocrazia. Se anche dovessero "sprecare" il 10% dei crediti, se quel corso non formalmente riconosciuto è di interesse, lo si segua senza remore. Tra 20 anni, nessuno si ricorderà dei 4 crediti "sprecati"!

Francesca De Iacovo

Recruiting & Employer Branding Specialist
Diaco Biofarmaceutici S.r.l.
Trieste

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea Magistrale in Scienze del Governo e Politiche pubbliche

Quale è stata la tua prima esperienza di lavoro dopo la laurea? Credi ti sia servita per entrare a far parte dell'azienda per cui lavori?

La prima esperienza lavorativa dopo la laurea magistrale è quella attuale nelle Risorse Umane (anche dette HR, Human Resources), iniziata con uno stage. Non è però la mia prima esperienza lavorativa: durante la magistrale ho lavorato un anno nel settore assicurativo ed avere già maturato un'esperienza in un'azienda strutturata mi ha agevolata, anche se svolta in un ambito piuttosto diverso.

Puoi spiegare quali sono le tue mansioni e le responsabilità che ricopri?

Da subito mi sono dedicata alla selezione del personale, attraverso job posting, screening dei curricula e primi contatti telefonici con i candidati; con il tempo e la pratica ho condotto autonomamente i colloqui, siano questi via Skype o di persona in sede relazionandomi anche con Agenzie per il Lavoro e società di selezione. Mi piace essere ben informata sulle diverse professionalità presenti in azienda e sulle rispettive mansioni, pertanto durante i colloqui a volte entro in profondità in aspetti tecnici, in modo da presentare dei profili che siano realmente in linea, verificando inoltre la presenza delle competenze trasversali e la corrispondenza con i nostri valori aziendali; funzionale è stato sicuramente aver collaborato alla stesura delle job descriptions, ovvero le descrizioni specifiche delle posizioni. Oltre che di selezione, in principio mi sono occupata di amministrazione del personale. In azienda abbiamo inoltre implementato un "Induction programme", che consiste in un inserimento delle nuove risorse studiato per accompagnarle

adeguatamente durante le prime settimane di lavoro.
Oggi mi occupo principalmente di Recruiting e di Employer Branding, intendendo con quest'ultimo tutte le attività (survey, comunicazione ed eventi) che possano attrarre nuovi candidati e mantenere gli attuali talenti in Azienda.

C' è un errore che ritieni di aver commesso nella ricerca dei tuoi primi impieghi e che ti senti di condividere affinché altri non lo ripetano?

Inizialmente ho effettuato candidature per posizioni che erano ben allineate con la mia esperienza e i miei studi, ma che in realtà non mi attiravano particolarmente: questo probabilmente era stato percepito da chi seguiva la selezione, in quanto la motivazione è uno dei primi aspetti che si deve verificare in un candidato. Se si ha la possibilità di scegliere, nel momento in cui ci si approccia al mondo del lavoro post laurea, suggerisco di candidarsi a posizioni che corrispondano effettivamente ai propri interessi: in questo modo si dedicano più energie ed impegno all'azienda in questione, per esempio scrivere ed allegare al curriculum una lettera motivazionale, che non può essere standard per tutte le candidature effettuate. Quando seguo una selezione, la lettera motivazionale può colpirmi molto di più del curriculum. Posso consigliare di essere sinceri e di metterci del proprio: poche righe frutto della "farina del proprio sacco", valgono molto di più di decine di frasi standard che risultano spesso sterili.

Quali sono le competenze o caratteristiche che ti hanno permesso di raggiungere i tuoi obiettivi professionali?

L'obiettivo che avevo da neolaureata, ovvero lavorare nelle HR, l'ho raggiunto e mi sento attualmente appagata; ho però obiettivi di crescita che sono costantemente presenti e verranno conseguiti solo con una maggiore esperienza sul campo e un'ulteriore formazione specifica. Le caratteristiche che mi hanno permesso di essere soddisfatta dei risultati attualmente raggiunti sono: la capacità di ricercare informazioni e di verificare se quelle in possesso siano esatte, un aspetto fondamentale per non sbagliare un compito; la disponibilità di adattarsi ai cambiamenti ed essere flessibili nelle situazioni in cui lo richiedano; la capacità di aprire alcuni cassetti della memoria al momento giusto. Inoltre, credo sia fondamentale la capacità di vedere alcune situazioni non come problemi, ma come opportunità: non è sempre facile ed immediato, ma dalla risoluzione delle criticità si ha l'occasione di imparare molto.

Cosa consiglieresti a un neolaureato che desidera intraprendere la tua professione?

Partendo dal presupposto che spesso non esiste un corso di laurea specifico per le HR (solitamente per quest'area si trovano dei Master), consiglio ai laureati interessati a quest'ambito di svolgere una tesi sull'argomento. Questo permette di dimostrare alle aziende che c'è stato un impegno concreto per approfondire le proprie conoscenze in quest'area. Se si pensa di proseguire con gli studi, invece, di cercare un Master specifico. In secondo luogo, è utile capire verso quale attività si voglia orientarsi di preciso: lavorare nelle Risorse Umane può significare lavorare in Agenzie per il Lavoro, società di consulenza, società di selezione, società di outplacement o nelle HR di un'azienda: sono ambiti che comprendono attività diverse. Infine, un consiglio che mi sento di dare a tutti i neolaureati è di non sottovalutare gli stage/tirocini: se è la vostra prima esperienza in un determinato ambito è un'opportunità per essere formati e conoscere il settore.

Strumenti di ricerca attiva

Strumenti diversi a supporto della tua candidatura. Facilitatori da usare con perizia avendo ben chiari i risultati da raggiungere. Scopriamoli insieme!

UMANA®

I testi relativi agli Strumenti di ricerca attiva sono tratti integralmente dal quaderno interattivo "Orientarsi al lavoro contemporaneo" di Umana.

1. LETTERA DI PRESENTAZIONE

Instaura da subito un dialogo con l'azienda: presentati in modo professionale ma strategico, per farti scegliere.

La concorrenza sul mercato del lavoro è altissima.

Tanti giocatori per pochi posti in squadra.

Cattura l'attenzione del selezionatore e consolida la tua candidatura inviando contestualmente anche una lettera di presentazione.

Descriviti in modo diretto ma accattivante. Metti in evidenza i tuoi punti di forza collegandoli ad esperienze concrete e verificabili. In linea con la posizione per cui ti stai proponendo. Spiega le motivazioni della tua scelta.

Per accelerare il processo di selezione, per incuriosire il selezionatore, per invogliare alla successiva lettura del tuo CV.

Desideroso di metterti in gioco, a fianco e a disposizione di quell'azienda.

Per **essere della partita**.

L unga al massimo mezza pagina

E videnzia le corrispondenze tra il tuo profilo e quello ricercato dall'azienda, se rispondi ad una inserzione di lavoro

T occa le corde giuste: l'azienda deve riconoscersi in te

T ratti distintivi: metti in rilievo le tue peculiarità

E splicita il tuo interesse nei confronti dell'impresa, se invii una candidatura spontanea

R agionata in funzione dell'obiettivo prefissato

A tuo vantaggio metti in risalto qui i tuoi punti di forza

D imostrati disponibile a un confronto

I ncuriosisci il selezionatore spingendolo a volerti incontrare per approfondire

P romuoviti

R iassumi le tue aspirazioni e attitudini

E fficace: ogni parola qui è contenuto

S tile diretto ma formale. Ti stai rivolgendo al tuo futuro datore di lavoro.

E laborane una ad hoc per ogni ricerca

N on dimenticarti di specificare: oggetto, intestazione, destinatario, luogo e data

T ermina con la firma

A ttrai l'azienda: sintesi e sostanza

Z ero bugie. La sincerità premia sempre

I nvoglia alla successiva lettura del CV

O rdinata e organizzata

N on sostituisce il CV ma lo può valorizzare

È il tuo primo biglietto da visita, sfruttala bene!

Nome e Cognome
Indirizzo
Cell.
E-mail

INTESTAZIONE

DESTINATARIO

Spett.le
Azienda . . . . . SRL/SPA
Indirizzo . . . . . .
Città . . . . . (Provincia)
Alla C.A.: Titolo, Nome, Cognome

Città, data
Egr./Gent.le Titolo, Cognome,

AGGANCIO

conosco da tempo il suo grande gruppo industriale, ma sono rimasto particolarmente colpito dagli sviluppi in UK del vostro "Solar Training Center" che mi sembra tecnicamente e commercialmente un prodotto straordinario.

SVILUPPO

Lo dico da ingegnere elettronico, ma anche da esperto di processi di internazionalizzazione, consolidati nella direzione commerciale di reti di distribuzione e nell'apertura di nuovi mercati.
La mia esperienza è maturata in settori ad elevato contenuto tecnologico principalmente sui mercati mondiali, sia sui canali consumer che B2B ed impiantistico.

MOTIVO

Avendo già lavorato nel settore HVAC (Heating, Ventilation, Air Conditioning), mi piacerebbe avere l'opportunità di un breve incontro con lei per un reciproco scambio di opinioni sui temi comuni.

CONCLUSIONE

Avrei piacere di un contatto con la sua segreteria per verificare la disponibilità ad un incontro conoscitivo.
Ringraziando, porgo i più cordiali saluti

Nome, Cognome

2. CURRICULUM VITAE CONTEMPORANEO

La carta d'identità è il tuo documento di riconoscimento in Italia e in Europa, il passaporto nel mondo, il curriculum vitae nel mondo del lavoro.

È la tua carta di identità professionale, il tuo passaporto per il lavoro, il tuo biglietto da visita. E molto altro.

Il curriculum vitae è lo strumento per eccellenza per trovare, migliorare e cambiare lavoro. Raccordo tra te e le aziende per districarti nella trama complessa e concorrenziale del mercato contemporaneo.

Il CV di datato deve avere solo il nome. Perché vive nel presente, sempre aggiornato e al passo con la tua carriera. Perché ti proietta nel mondo del lavoro strizzando l'occhio al futuro. Coltivando in prospettiva il dialogo con le imprese e mantenendo costantemente alto il tuo posizionamento sul mercato.

Sta a te costruirlo bene!

Vai dritto al punto e scatta istantanee delle competenze che hai maturato in ambito formativo, personale e professionale.

Un curriculum vitae efficace è sintetico ma esaustivo. Invitante ma onesto. Curato sia nella forma sia nella sostanza. Compilativo o Europass? Entrambi vanno bene. Spesso la soluzione è usare il tuo **buon senso**.

Ma ricorda di ricaricarlo con notizie sempre aggiornate, calibrandolo in funzione e in vista del target e dell'obiettivo che devi raggiungere. Per fare subito centro e ottenere il colloquio di lavoro che ti interessa.

C onciso, completo

U nico: come il tuo non ce ne sono altri

R edigilo in modo che sia facile da leggere: immediato e con informazioni organizzate

R iassumi i contenuti in massimo due facciate

I nserisci una foto professionale

C hiaro e preciso: presenta le informazioni in maniera esaustiva ma non prolissa

U salo per valorizzare studi, tirocini di valore, lavori anche estivi, hobby e passioni coltivate con costanza

L eggilo e rileggilo più volte, gli errori non sono ammessi

U ltima ma non ultima: la tua firma

M irato: personalizzalo in funzione dell'annuncio a cui stai rispondendo o dell'interlocutore a cui ti stai rivolgendo

V ero: solo informazioni reali e verificabili

I ncisivo: deve spiccare tra la pila di CV sulla scrivania del selezionatore

T rattamento dei dati personali: ricorda di esplicitare l'autorizzazione ai sensi della normativa vigente in materia di privacy

A ggiornato rispetto alle ultime esperienze svolte e alle competenze acquisite sul campo

E sistono più formati: scegli quale utilizzare in base alle richieste esplicite delle imprese e alle tue preferenze personali

ESEMPIO / CV COMPILATIVO

(nome/cognome) . . . . . .
(indirizzo) . . . . . .
(cap/città/provincia) . . . . . .
nato a . . . . . il __ / __ / ____
Cell. . . . . .
E-mail: . . . . . .

ESPERIENZE PROFESSIONALI
(dall'ultima posizione ricoperta)
Dal . . . . . – al . . . . . .
c/o Azienda . . . . . .
(località) . . . . . .
(Attività . . . . . / n°____ dipendenti)
Ruolo ricoperto: . . . . . .
Attività svolte: . . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

(esperienze precedenti)
Dal . . . . . – al . . . . . .
c/o Azienda . . . . . .
(località) . . . . . .
(Attività . . . . . / n°____ dipendenti)
Ruolo ricoperto: . . . . . .
Attività svolte: . . . . . .
. . . . . .

STUDI (dall'ultimo titolo conseguito)
(Titolo di studio) . . . . . .
. . . . . .
(Data) __ / __ / ____
(Istituto/ITS/Università) . . . . . .
. . . . . .
(Sede di) . . . . . .
(Corsi di formazione) . . . . . .
. . . . . .
(Data) __ / __ / ____ (Ente) . . . . . .

(titoli conseguiti in precedenza)
(Titolo di studio) . . . . . .
. . . . . .
(Data) __ / __ / ____
(Istituto/ITS/Università) . . . . . .
. . . . . .
(Sede di) . . . . . .
(Corsi di formazione) . . . . . .
. . . . . .
(Data) __ / __ / ____ (Ente) . . . . . .

LINGUE

..... (Livello) .....

..... (Livello) .....

CONOSCENZE INFORMATICHE

(programmi conosciuti e livello)

.....

.....

.....

COMPETENZE TECNICHE

(contesto di applicazione, livello ed esempio)

.....

.....

.....

COMPETENZE TRASVERSALI

(contesto di applicazione, livello ed esempio)

.....

.....

.....

ATTIVITÀ EXTRA-LAVORATIVE

(hobby, sport, associazionismo, volontariato)

.....

.....

.....

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi della normativa vigente in materia (Reg. UE 2016/679 e D.Lgs. 196/03)*

* dicitura non necessaria in base alla legge, ma ugualmente consigliata per evitare che il CV non venga preso in considerazione

DATA .....

FIRMA .....

Vuoi scrivere il tuo CV EUROPASS?
Scansiona il QR-CODE
oppure visita il sito:
www.europass.cedefop.europa.eu

INFORMAZIONI NECESSARIE IN UN CURRICULUM VITAE

Esercitati indicando con X i dati che ritieni obbligatori, utili o accessori nella compilazione del tuo CV.

	SEMPRE	SE OPPORTUNO	SOLTANTO SE VERAMENTE SIGNIFICATIVO
A. DATI GENERALI			
NOME	☐	☐	☐
COGNOME	☐	☐	☐
DATA E LUOGO DI NASCITA	☐	☐	☐
NAZIONALITÀ	☐	☐	☐
INDIRIZZO	☐	☐	☐
TELEFONO CELLULARE	☐	☐	☐
STATO CIVILE	☐	☐	☐
MEZZI DI TRASPORTO	☐	☐	☐
B. ESPERIENZE PROFESSIONALI			
AZIENDE IN CUI HAI LAVORATO	☐	☐	☐
MANSIONI RICOPERTE E ATTIVITÀ SVOLTE	☐	☐	☐
ESPERIENZE DI SUCCESSO (BREVETTI, PREMI, RICONOSCIMENTI)	☐	☐	☐
COMPETENZE MATURATE	☐	☐	☐
FLESSIBILITÀ	☐	☐	☐
LEADERSHIP	☐	☐	☐
ATTITUDINE ALL'USO DI SUPPORTI INFORMATICI	☐	☐	☐
DIFFERENTI MACCHINARI O STRUMENTI UTILIZZATI	☐	☐	☐

	SEMPRE	SE OPPORTUNO	SOLTANTO SE VERAMENTE SIGNIFICATIVO
C. FORMAZIONE			
QUALIFICA / DIPLOMA / SUPER DIPLOMA TECNICO / LAUREA / MASTER / ALTRO	☐	☐	☐
TITOLI EXTRA-PROFESSIONALI	☐	☐	☐
FORMAZIONE IN AZIENDA	☐	☐	☐
PATENTI	☐	☐	☐
EVENTUALI ABILITAZIONI			
D. I TUOI OBIETTIVI LAVORATIVI	☐	☐	☐
E. VARIE			
PRESTAZIONI EXTRAPROFESSIONALI	☐	☐	☐
PRATICA DI UNO SPORT E LIVELLO (AGONISMO, DILETTANTI ...)	☐	☐	☐
DISPONIBILITÀ ALLA MOBILITÀ TERRITORIALE: (SALTUARIAMENTE / CON CONTINUITÀ / TRASFERIMENTO IN ITALIA / TRASFERIMENTO ALL'ESTERO)	☐	☐	☐
F. REFERENZE PROFESSIONALI VERIFICABILI	☐	☐	☐
G. FOTOGRAFIA PROFESSIONALE	☐	☐	☐
H. AUTORIZZAZIONE AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI	☐	☐	☐

3. VIDEO CV

Incisivo, immediato, intuitivo. Impara a raccontarti in maniera smart ma professionale davanti ad una videocamera alle imprese che lo richiedono.

Un modello unico di CV? Non esiste.

Le regole della domanda e dell'offerta cambiano in continuazione.

Su impulso delle nuove tecnologie che agevolano la comunicazione e velocizzano la trasmissione di dati, cambia marcia. Sfrutta l'immediatezza dell'immagine multimediale e confrontati con il digital.

Quando le imprese te lo chiedono in modo specifico, quando padroneggi gli strumenti tecnici per fare un buon lavoro, crea un video CV per promuoverti in modo originale e distinguerti.

Ma presta la giusta attenzione. Se non buchi lo schermo, lascia stare. Non basta essere competenti, funziona solo se riesci a generare empatia tra te e chi ti guarda.

È complementare non alternativo al CV convenzionale. Il fine ultimo è sempre lo stesso: arrivare ad incontrarsi di persona in un colloquio vis à vis, in cui tu puoi conquistarti un contratto di lavoro, l'azienda un giovane talento.

V iaggia sul web attraverso i social network oppure via mail allegato al tuo CV standard

I nnovativo, easy

D igitale: utilizza le nuove tecnologie per colpire il selezionatore quando richiesto o in contesti particolari

E ra 4.0: be tech! Puoi anche usare il tuo smartphone

O ttieni riprese professionali: fai diverse prove prima di condividere il video e gettarlo nella rete

C omplementare al CV convenzionale: funziona se ultra breve, creativo e denso di te

V alutati per primo. Se non piace a te, non convincerà nessuno

4. PROFILO SOCIAL

Esserci sì. Ma con intelligenza, competenza e consapevolezza.
E... stay tuned!

In tempi di industria 4.0 il mercato corre anche on line. Cresce il potere aggregante della rete, si vive la valenza evoluta della tecnologia, costantemente in fase beta. Non basta prenderne atto, è necessario sapere seguire la corrente senza però farsi inghiottire. Anzi, ritagliandosi spazi di manovra e nuove opportunità tangibili e percorribili nella realtà del quotidiano.
Comprendi le logiche del web, rispettane le regole, resta sintonizzato intelligentemente.

Il recruiting oggi è anche social.
Fatti trovare. Preparato, competitivo, aggiornato.
Cura attentamente la tua immagine e veicolala attraverso parole chiave che ti rappresentano e hashtag strategici. Sempre attivo e sul pezzo, connesso con i tuoi followers.

Per creare un profilo web che risulti accattivante ma soprattutto vero e coerente con quello reale.
Per posizionarti al top nelle liste dei motori di ricerca.
Per farti trovare da selezionatori e aziende e raccogliere le ricadute positive della tua presenza on line.

Scegli tu in anticipo quali informazioni fare transitare. Una volta condivise sono memorizzate e rintracciabili per molto tempo. Non subirle ma sfruttale per alimentare la tua web reputation e trasformarla in self marketing.

P rofilo social pubblico o privato? Scegli tu ma con coerenza

R eputazione sul web: chi fa selezione può informarsi sulla tua, mentre legge il tuo CV

O k se ti presenti con un profilo online smart, ma attenzione che sia in linea con quello offline

F ollowers: quelli che hai possono dire chi sei

I nterattivo: dialoga in modo diretto e in tempo reale con gli altri utenti sul web, e fatti trovare da chi fa selezione

L ivello di privacy: decidi quali informazioni condividere sul tuo profilo e con chi

O rganizzalo e tienilo aggiornato, ma ricorda che non è il tuo diario segreto

S cegli parole chiave e # astuti per farti ricordare

O bsoleto = trascurato

C ondividi immagini, pensieri e link che ti rappresentano e che rafforzano il tuo profilo

I ndice strategico e prezioso dei tuoi interessi di lavoro ed extra, dallo sport all'associazionismo, fino alla tua rete di contatti.

A ttivati. Non subire il profilo social ma governalo e indirizzalo dove vuoi tu, nel rispetto dei tuoi valori e delle politiche aziendali

L a tua presenza social non è obbligatoria nella ricerca del lavoro, ma la può influenzare

Alumni

Cosa significa studiare
all'Università di Trieste?

Lo abbiamo chiesto agli **Alumni UniTS**, persone che hanno raggiunto il successo professionale in ogni parte del mondo.

Gli Alumni UniTS hanno voluto condividere la loro esperienza, mandando un "**messaggio nella bottiglia**" ai giovani studenti.

...consiglio di seguire le proprie passioni, di pensare in grande, cioè di porsi degli obiettivi più ambiziosi di quelli che sembrano raggiungibili, perché questo è il momento di settare l'altezza dell'asticella della nostra professionalità e dopo sarà sempre più difficile spostarla in alto ...

Serena Zacchigna

...la formazione non finisce mai
e non si sa mai quali frutti può portare...
...consiglio però davvero di chiedersi cosa
si vuole fare "da grandi", basandosi sulle
proprie passioni e i propri interessi...

Serena Pulcini

...cercare di aprirsi sempre ad ogni tipo di attività
perché ogni esperienza aiuta a crescere...
...allarga le tue consocenze, continua a studiare,
sii curioso... stringi relazioni, crea network...

Nicola Vazzoler

Serena Zacchigna

Group Leader
Cardiovascular Biology ICGEB
Università degli Studi di Trieste
Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche e della Salute

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea ante riforma
in Medicina e Chirurgia

Puoi spiegare quali sono le tue mansioni e le responsabilità che ricopri?

Dirigo un gruppo di ricerca interessato allo sviluppo di nuove terapie capaci di modulare lo sviluppo di vasi sanguigni, che svolgono un ruolo fondamentale nelle malattie cardiovascolari e nei tumori. Attualmente, stiamo cercando di capire i motivi per cui il cuore è raramente colpito da tumori e in che misura questo possa essere dovuto alla difficoltà del cuore adulto di formare nuovi vasi sanguigni.

Quali sono state le tue prime esperienze di lavoro dopo la laurea? Credi siano servite per arrivare alla tua posizione attuale?

Ho conseguito un dottorato in genetica molecolare e poi ho vinto una borsa Marie-Curie per trascorrere due anni in un grosso laboratorio in Belgio. Queste due esperienze sono state fondamentali per avere la conferma che la ricerca era la mia passione e che, come medico, volevo provare a scoprire qualcosa di importante, che potesse avere un impatto reale sui pazienti.

In che modo il tuo percorso di studi ha influito sulle tue scelte professionali?

Studiare medicina è stato per me fondamentale. Ho dovuto certo spendere molti fine settimana e serate a colmare alcune lacune di biologia molecolare, ma l'ho fatto con piacere perché per me stare in laboratorio è sempre stato un divertimento, quasi un hobby. Al contrario, aver studiato una disciplina biologica non mi avrebbe consentito di avere la visione clinica, la capacità di dialogare con gli

altri medici utilizzando lo stesso linguaggio e avere il 'feeling' immediato di quali risultati della ricerca hanno una reale potenzialità di migliorare le terapie esistenti.

Cosa porti con te dell'esperienza di studio all'Università di Trieste?

È stato un periodo molto intenso in cui ho gettato le basi per la mia vita personale e professionale, ho capito cosa avrei voluto diventare "da grande" e anche che era arrivato il momento di iniziare ad assumere le mie responsabilità. Ho iniziato ad intuire il significato di parole che prima appartenevano ad altri, ai grandi appunto, come "professionalità", "ambizione", "perseveranza". Credo che all'Università si entri da "bambini/adolescenti" ma, se tutto va per il verso giusto, si dovrebbe uscirne da "piccoli professionisti".

Cosa consiglieresti a un neolaureato che desidera intraprendere la tua professione?

Ai giovani neolaureati di oggi consiglio di seguire le proprie passioni, di pensare in grande, cioè di porsi degli obiettivi più ambiziosi di quelli che sembrano raggiungibili, perché questo è il momento di settare l'altezza dell'asticella della nostra professionalità e dopo sarà sempre più difficile spostarla in alto. Credo che l'aforisma 'la fortuna aiuta gli audaci' sia assolutamente vero. Infine vorrei dire loro di non scoraggiarsi mai, nemmeno di fronte a difficoltà che in prima battuta sembrano insormontabili e di premiare sempre e solo la qualità. E di puntare ad una professione che li diverta e che consenta di apprezzare e vivere fino in fondo ogni giorno lavorativo.

Serena Pulcini

Responsabile Ufficio Formazione per le Imprese
Servizio Sistema Parco
SiS FVG e Formazione Imprese
Area Science Park di Trieste

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Corso di Laurea ante riforma in Lettere e Filosofia
Indirizzo in Discipline dello Spettacolo

Ci racconti qualcosa di te?

Sono entrata a far parte del mondo della formazione proprio a seguito di un corso che ho seguito a Pordenone. Prima sono stata chiamata da un altro ente formativo e poi ho iniziato a lavorare presso Area Science Park. Questo mi ha fatto capire che le opportunità ci sono, che bisogna farsi conoscere, che la formazione non finisce mai e non si sa mai quali frutti può portare.

Cosa ti appassiona del tuo lavoro?

Lavoro nell'ambito della formazione e dei finanziamenti per la ricerca da quasi 20 anni. Quello che mi piace è progettare e proporre opportunità per organizzare il proprio futuro, per i giovani, e non solo. Ritengo davvero appassionante accompagnare le persone nella ricerca e nella scoperta dei loro interessi, progettare e promuovere le attività di formazione in relazione con il mercato del lavoro sempre in evoluzione, condividere il pensiero che esistono sicuramente delle opportunità adatte ad ognuno, basta cercarle.

Cosa porti con te dell'esperienza di studio all'Università di Trieste?

L'ambiente era molto vivace e i docenti di altissimo livello. Scrivevano sui quotidiani e pubblicavano saggi, persone che tenevano le lezioni con molta passione, seguivo alcune di queste quasi come lectio magistralis, piuttosto che come lezioni vere e proprie.

Quali sono le competenze o caratteristiche indispensabili per il tuo lavoro?

Avere la consapevolezza che ogni persona ha la sua strada da trovare e la curiosità di conoscere le persone. Sapere che ogni relazione che si costruisce è importante e che la "rete" funziona ed è più potente e forte dell'impegno personale.

Cosa consiglieresti a un neolaureato che ha iniziato la ricerca del primo impiego?

Intanto chiarirsi sulle proprie passioni e attitudini. Anche se si pensa di aver sbagliato scelta scolastica o indirizzo di studi ci si può ritrovare e si può riprendere da dove ci si è "persi". Partire con un corso, uno stage, un tirocinio. Cercare opportunità. Consiglio però davvero di chiedersi cosa si vuole fare "da grandi", basandosi sulle proprie passioni, individuare e dare valore ai propri interessi: a me cosa piace fare? Come mi vedo tra 10 anni? Da lì usciranno le risposte giuste per orientarsi nel mondo della formazione e del lavoro.

Nicola Vazzoler

Assegnista di ricerca
Dipartimento di Architettura
Università degli Studi Roma Tre

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea triennale in Scienze dell'architettura
e Laurea specialistica in Architettura

Quale è stata la tua prima esperienza di lavoro dopo la laurea? Credi ti sia servita per entrare a far parte dell'azienda per cui lavori?

Appena laureato ho proseguito per un breve periodo la collaborazione con lo studio Cigalotto e Santoro, nel quale mi ero impegnato durante gli studi nella stesura del PRGC di Tavagnacco (UD). Successivamente ho collaborato per lo studio Archest srl di Palmanova dove mi sono occupato di diversi progetti in team o in autonomia. In particolare ho collaborato alla ricerca e progettazione per la realizzazione di case galleggianti flessibili-modulari e all'elaborazione di prototipi di housing sociale applicabili sul territorio regionale. Credo che queste esperienze siano state utili per crescere ulteriormente, affinare il metodo, imparare "come si fanno le cose nella pratica".

Puoi spiegare quali sono le tue mansioni e le responsabilità che ricopri?

Ho diverse responsabilità in base alla ricerca seguita. In questo momento sono impegnato su diversi fronti, per esempio: la ricerca inter-ateneo (Roma Tre, Politecnico di Milano, IUAV e Università degli Studi di Trieste) sugli standard urbanistici; un progetto europeo Horizon 20-20 che si concentra sul riuso adattivo del patrimonio; una ricerca per la Regione Lazio che indaga il ruolo di Roma nel centro Italia. Ho collaborato inoltre alla stesura del "Piano di Assetto per l'area archeologica monumentale del Colosseo" (promossa dalla Soprintendenza speciale per il Colosseo) e allo sviluppo del "Monitoraggio delle forme periferiche contemporanee a Roma" per la DGAAP - MiBACT col mio gruppo di ricerca Generazione Urbana (www.generazioneurbana.it). Sono inoltre Redattore capo della rivista U3 - UrbanisticaTre.

C'è un errore che ritieni di aver commesso nella ricerca dei tuoi primi impieghi e che ti senti di condividere affinché altri non lo ripetano?

Credo possa capitare di non credere molto nelle proprie capacità però tentar non nuoce quindi bisogna cercare di aprirsi sempre ad ogni tipo di attività perché ogni esperienza aiuta a crescere. Non scoraggiatevi mai, si può sbagliare. Armatevi di pazienza, il mondo va di corsa ma la conoscenza e la pratica non sempre corrono alla stessa velocità.

Quali sono le competenze o caratteristiche che ti hanno permesso di raggiungere i tuoi obiettivi professionali?

Metodo, capacità di adattamento, curiosità, serietà.

Cosa consiglieresti a un neolaureato che desidera intraprendere la tua professione?

Allarga le tue conoscenze, continua a studiare, sii curioso, ma non dimenticare le persone, anche diverse da te e con diverse competenze, stringi relazioni, crea network perché sosterranno un giorno le tue idee, i tuoi progetti, le tue ricerche.

Colloquio di lavoro

Pronti, partenza, via!
Spenditi e arriva
per primo al traguardo.

UMANA®

I testi relativi al Colloquio di lavoro
sono tratti integralmente dal quaderno interattivo
“Orientarsi al lavoro contemporaneo” di Umana.

1. PRIMA DEL COLLOQUIO

Finalmente la tanto attesa chiamata! Raccogli le energie, concentrati e preparati all'intervista.

No panic!

Il successo di un colloquio sta nel saperlo affrontare preparandosi per tempo. Il fil rouge di tutte le sue fasi, prima, durante e dopo è avere e gestire correttamente informazioni. Su competenze e attitudini richieste e obiettivi posti dall'azienda, avendo chiari quali sono i tuoi punti di forza. Su caratteristiche del profilo e della mansione per cui ti stai candidando per essere allineato e competitivo. Su esigenze e bisogni profondi di quell'impresa per ascoltarla e imparare a parlare il suo linguaggio.

Mettiti nelle condizioni di gestire al meglio l'opportunità che ti viene offerta e di anticipare eventuali obiezioni.

Non trascurare nessun dettaglio. Né di immagine né di contenuto.

Studia e allenati. Con il pensiero strategico di chi sa dove vuole arrivare. Con la forma mentis di chi si muove con **autocritica**, indispensabile per migliorarsi sempre e inserirsi con continuità in un gruppo di lavoro. Con la lungimiranza di chi ha la giusta fame per affermarsi sul mercato del lavoro.

Perché ci credi e vuoi quel lavoro. O lavorare in quell'impresa.

P reparati mentalmente un discorso di presentazione, avendo chiaro ciò che vorresti dire di te in funzione del tuo interlocutore

R ileggi bene il tuo CV, è la base di partenza per sostenere un colloquio efficace

I nformati preventivamente sull'impresa e sul selezionatore

M ai sottovalutare abbigliamento, cura di sé e atteggiamento: non avrai una seconda occasione di fare una prima buona impressione

A ccertati di data, ora e luogo del colloquio. La **puntualità** è un must!

2. DURANTE IL COLLOQUIO

Momento chiave della tua ricerca lavorativa.
Ti giochi il tutto per tutto.

È il momento di farti conoscere dal vivo, di approfondire e dimostrare ciò che hai scritto sul tuo CV ed evocato nel tuo video CV, di farti scegliere. E non è detto che ci sia una seconda occasione, spesso è un confronto a eliminazione diretta.

La parola d'ordine qui è spendersi, trasversalmente. Come futuro lavoratore dell'azienda, come individuo. A parità di conoscenze tecniche specifiche, sono le tue competenze soft a fare la vera differenza.

Presentati con una bella stretta di mano, esprimiti con lucidità e onestà accompagnate da un sorriso naturale, trasmetterai così carattere e energia. E se tentenni sii indulgente con te stesso sdrammatizzando: chi hai di fronte sa che per te questo è un momento cruciale. Se riesci a suscitare empatia metà del lavoro sarà fatto. Armonizza il linguaggio del tuo corpo a quello verbale.

Valorizzati. Sii in grado di capitalizzare le tue competenze e di declinarle in **valore aggiunto** per l'azienda, che sta cercando collaboratori sui quali investire ma anche persone autentiche in cui riporre fiducia.

Non avere paura di mostrarti per quello che sei. Vero e consapevole dei tuoi pregi e difetti ma anche sensibile al cambiamento e ricettivo verso le novità, reattivo a farle tue e umile nel chiedere aiuto. Accorto e dinamico nei tuoi movimenti con l'agilità necessaria a saltare gli ostacoli. Entusiasta e volenteroso di mettere le mani in pasta senza temere di sporcartele.

Perché il futuro è nelle mani di chi fa.

Determinazione. Inizia con una bella stretta di mano e mostrati interessato e preparato facendo capire al tuo interlocutore perché ritieni di corrispondere proprio alle sue necessità

Umiltà. Presentati come persona concreta, affidabile e propositiva ma aperto a stimoli e critiche costruttive

Retribuzione: parlane dopo che ti è stata fatta una reale proposta di assunzione

Ascolta bene ciò che ti viene chiesto e rispondi in modo franco, diretto ma intelligente. Scopri quali sono le domande più frequenti a pag. 44

Non denigrare ex colleghi o datori di lavoro ma cerca di volgere al positivo anche eventuali situazioni grigie legate al tuo passato. Esercitati a pag. 40

Trova il modo di rilassarti e sorridere, guarda negli occhi il tuo interlocutore

Educazione prima di tutto. Poniti con rispetto verso il selezionatore ma fai domande quando non capisci o hai bisogno di maggiori delucidazioni

3. DOPO IL COLLOQUIO

È tempo di bilanci per candidato e azienda.

Fatto. Ora puoi tirare un sospiro di sollievo, ma non fare scendere la tensione, rimani concentrato: non hai ancora ottenuto il lavoro. L'azienda capirà se sei la persona giusta al posto giusto.

Tu torna indietro con il pensiero al momento del colloquio e prova a ripercorrerne i momenti salienti. La proposta ti interessa ancora e vuoi andare fino in fondo ai successivi step di selezione? Sei riuscito a raccontarti come volevi? Che reazioni ha avuto il recruiter e come vi siete lasciati?

Sii il primo giudice di te stesso.

Capace di riconoscere esitazioni e punti di forza e trarre un bilancio sincero. Pesando i pro e i contro della tua "performance" con la coscienza critica indispensabile per imparare da ogni situazione tramutandola in esperienza per il futuro.

Attendere con ottimismo l'esito del colloquio è una buona strategia se tutto depone a tuo favore. Se sai però che avresti potuto fare di meglio o se questo colloquio ti ha insegnato che per te ci vuole un'altra strada, **reagisci al più presto**.

D omandati come è andata. Se per te è un ok, dopo un po' di giorni cerca di avere un feedback anche dall'azienda

O k dall'azienda. È l'inizio di una nuova avventura: manifesta il tuo entusiasmo e firma un contratto di lavoro regolare!

P rova: il primo lavoro è un'incognita per chiunque.
Il più non lo sai ancora fare ma il vantaggio è che c'è tanto da scoprire

O nestamente non sei convinto? Chiediti se devi essere più flessibile tu o se è il caso di cercare altrove

4. AL LAVORO

Prometti ciò che riesci a dare e dai ciò che hai promesso.
Ma il lavoro ti insegnerà che si può sempre fare di più.

Ciò che è nuovo raramente risulta subito facile. Figuriamoci un nuovo lavoro.

Bando ai timori, focalizzati sul dare il meglio di te stesso sin dal primo giorno, imparando dapprima ad eseguire le indicazioni dei tuoi superiori e al contempo sviluppando la **capacità di fare squadra** nel rispetto della cultura e delle regole - anche non scritte - aziendali.

Anche se sei l'ultimo arrivato ci si aspetta che tu dia il tuo contributo. Collega, collaboratore o leader a seconda delle competenze, dei contesti e delle situazioni. Tutti insieme per creare plusvalore.

Spirito di adattamento. Spirito d'iniziativa. **Autoformazione**.

Mantieni alto l'entusiasmo dell'inizio e affronta con **grinta** le sfide quotidiane, dimostrando fattivamente a te e agli altri che questo è il lavoro che scegli tutti i giorni.

Non necessariamente un unico lavoro per tutta la vita, ma senz'altro sempre "giusto" per te. Regolare, sicuro, appassionante.

Fare ciò che piace dà la carica, genera energia virtuosa a vantaggio della propria soddisfazione e dell'innovazione. E alle aziende piace, perché oltre ad essere la base di un buon clima, fa fare più utili in maniera sostenibile.

Credici. Perché c'è sempre qualcuno di valore che crede in chi ci crede davvero.

A utoformati e aggiornati costantemente.
Le competenze vanno tenute vive

L a strada è appena iniziata.
Difficoltà = opportunità e problem solving

L ima le tue spigolosità per integrarti nell'ambiente di lavoro

A utovalutati: gioisci degli apprezzamenti e ascolta le critiche

V alore aggiunto: mettici del tuo in ogni cosa che fai

O rientamento al risultato

R esponsabilità e affidabilità: nella top ten dei desiderata aziendali

O gni lavoro ha pari dignità

ESERCIZIO / DAL NEGATIVO AL POSITIVO

Valorizza al meglio le tue caratteristiche personali: traduci i tuoi punti deboli in punti di forza. Nell'elenco sottostante ad ogni punto debole viene associata una caratteristica positiva.

NEGATIVO	POSITIVO	NEGATIVO	POSITIVO	NEGATIVO	POSITIVO
Abitudinario	Attendibile	Calmo	Pacato	Ingenuo	Spontaneo
Aggressivo	Determinato	Insicuro	Prudente	Insensibile	Deciso
Ambivalente	Flessibile	Chiuso	Riservato	Intransigente	Determinato
Ansioso	Attento	Cinico	Critico	Introverso	Riflessivo
Antipatico	Deciso	Confuso	Riflessivo	Irrazionale	Creativo
Apatico	Adattabile	Debole	Collaborativo	Irritabile	Energico
Arrogante	Sicuro di sé	Disordinato	Originale	Lento	Meticoloso
Autoritario	Deciso	Indiscreto	Curioso	Materialista	Concreto
Avaro	Parsimonioso	Individualista	Carismatico	Metodico	Scrupoloso
Burbero	Severo	Inflessibile	Determinato	Modesto	Discreto

NEGATIVO	POSITIVO
Negativo	Prudente
Nervoso	Passionale
Ossessivo	Scrupoloso
Ostinato	Determinato
Pauroso	Prudente
Disorganizzato	Creativo
Egocentrico	Autonomo
Egoista	Accentratore
Emotivo	Sensibile

NEGATIVO	POSITIVO
Esigente	Rigoroso
Esitante	Riflessivo
Freddo	Controllato
Indisciplinato	Diretto
Ignorante	Inesperto
Immaturo	Giovane
Impaziente	Desideroso
Imprudente	Intuitivo
Impulsivo	Energico

NEGATIVO	POSITIVO
Inadattabile	Esigente
Inaffidabile	Creativo
Inattendibile	Istintivo
Incoerente	Flessibile
Incontentabile	Scrupoloso
Indeciso	Riflessivo
Indisciplinato	Ostinato

FAI ALCUNE PROVE! (ad esempio: anziché dire “sono chiuso e ossessivo” prova a descriverti come riservato e scrupoloso). Scegli la caratteristica solo se la possiedi veramente!

ESERCIZIO / DAL NEGATIVO AL POSITIVO

Molte domande durante il colloquio individuale sono tendenzialmente aperte e ti lasciano la possibilità di presentarti e parlare di te e delle tue esperienze.
Te ne potranno essere fatte molte altre, nel frattempo preparati a rispondere a queste.

DOMANDE SU ABILITÀ E COMPETENZE

Mi parli delle sue precedenti esperienze

Come se la cava con l'informatica?

Che lingue conosce? È mai stato all'estero?

Sa usare ... ?
(es. le CNC, il cad 3D, il gestionale X, il programma Y)

Ha la patente e l'automobile?

È disponibile a spostarsi?
(in modo saltuario? in modo permanente?)

Ha dei patentini particolari?
(fuochista, pronto soccorso, muletto, ...)

DOMANDE PERSONALI

Quali sono le sue qualità?

Quali sono i suoi principali difetti?

Mi parli della sua famiglia

Ha dei problemi nell'organizzazione del lavoro?
(orari di lavoro, distanza, lavoro da solo, lavoro in gruppo, lavoro ripetitivo, ...)

I suoi genitori lavorano?/Sua moglie/suo marito cosa fanno? Con che orari?

Come impiega il tempo libero?

DOMANDE MOTIVAZIONALI

Perché ha smesso di studiare?

Perché si è candidato? Perché le interessa la nostra azienda?

Cosa si aspetta dal nuovo lavoro?

Quali sono i motivi per i quali ha cambiato azienda?

Quando potrebbe cominciare?

Come vede la sua carriera tra 5/6 anni?

Che retribuzione si aspetta?

ESERCIZIO / DULCIS IN FUNDO

Cerca nelle sezioni "Ricerca attiva del lavoro", "Strumenti di ricerca attiva" , "Colloquio di lavoro" le 33 parole o locuzioni evidenziate in rosso.

Scopri così cosa si aspettano le aziende dai giovani!

1.	12.	23.
2.	13.	24.
3.	14.	25.
4.	15.	26.
5.	16	27.
6.	17.	28.
7.	18.	29
8.	19.	30.
9.	20.	31.
10.	21.	32.
11.	22.	33.

Alumni

Cosa significa studiare
all'Università di Trieste?

Lo abbiamo chiesto agli **Alumni UniTS**, persone che hanno raggiunto il successo professionale in ogni parte del mondo.

Gli Alumni UniTS hanno voluto condividere la loro esperienza, mandando un "**messaggio nella bottiglia**" ai giovani studenti.

...consiglierei di conoscere bene l'inglese...
...massima apertura verso le altre culture...
...non aver paura delle proprie diversità,
ma farne un carattere distintivo.
Non aver paura di sbagliare, ma dagli errori
imparare e migliorarsi...

Emanuela Fregonese

...approcciarsi al lavoro con umiltà,
provare a cimentarsi in diversi settori
e mansioni senza preconcetti
perché la realtà lavorativa
è diversa dalla teoria...

Marilena Antonini

...essere curiosi e cercare esperienze che vi mettano
in gioco, lavori di gruppo,conferenze, laboratori,
tutto quello che vi permetta di vedere come si agisce
nella pratica...

Jessica Vascotto

Emanuela Fregonese

Communications&Branding Manager
Wärtsilä Italia S.p.A.
Trieste

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea Magistrale in Giurisprudenza,
Master in Diritto del Lavoro
e della Previdenza sociale

Ci racconti qualcosa di te?

Sono Emanuela Fregonese, nata a Treviso, dove ho vissuto fino alla scelta del percorso universitario, momento in cui mi sono trasferita a Trieste. Ho scelto giurisprudenza perché credevo fortemente nel concetto di giustizia e mi affascinava studiare quel mondo chiamato diritto. Mi sono appassionata al diritto del lavoro, e da lì a tutte le tematiche che riguardavano i lavoratori. Ho svolto la pratica forense, in contemporanea insegnando ai lavoratori il diritto del lavoro. Mi sono occupata di formazione professionale fino a quando sono diventata consulente HR. Era il 2012 quando decisi di iscrivermi ad un Master in gestione risorse umane e con un tirocinio curriculare arrivai in Wärtsilä. Era settembre 2012, io ero al 4° mese di gravidanza, e lì iniziava una nuova avventura che credevo finisse in pochi mesi, invece il mio ultimo giorno di stage, il mio Direttore mi fece trovare un contratto da firmare: io lo salutavo per andare a diventare madre e lui mi offriva una nuova opportunità di lavoro. In quel momento ho capito che sarebbe iniziata una nuova avventura lavorativa in un'azienda che, a distanza di sei anni, ancora mi stupisce e mi affascina. In Wärtsilä mi sono occupata di recruiting e delle attività di employer branding fino al dicembre 2017, ma da gennaio 2018 è iniziata una nuova entusiasmante avventura: sono diventata responsabile della comunicazione per Wärtsilä Italia!

Cosa ti appassiona del tuo lavoro?

Lavorare in un ufficio Risorse Umane mi ha dato la capacità di esprimere realmente il mio potenziale e mettere a frutto le mie conoscenze, ma il grande cambiamento, che ha anche coinciso con una nuova consapevolezza, è arrivato nel prendere questa nuova posizione nella comunicazione. Nello specifico mi appassiona lavorare

con le persone, creare eventi, incentivare connessioni e far conoscere l'azienda per cui sono fiera di lavorare. Mi piace poter imparare ogni giorno qualcosa di nuovo attraverso lo scambio di idee e la condivisione di esperienze. E, nonostante siano ormai quasi 16 anni che lavoro, devo dire che ogni giorno imparo qualcosa di nuovo e mi emoziono sempre nell'intraprendere nuove avventure. Quindi spero ciò continui per i prossimi 30 anni di lavoro!

Cosa porti con te dell'esperienza di studio all'Università di Trieste?

Se penso agli anni dell'Università, mi vengono in mente più le difficoltà che le gioie, nel senso che all'epoca Giurisprudenza a Trieste era un vero baluardo e laurearsi in questo Ateneo un vero vanto. Ricordo esami sofferti, giorni senza pause spesi a studiare, ma anche la grande soddisfazione nel raggiungimento degli obiettivi. Ricordo professori severi, seri, ma che trasmettevano l'orgoglio della provenienza da questo Ateneo. Ringrazio l'Università di Trieste per avermi trasmesso la passione per il diritto del lavoro da cui è partita la conoscenza dell'universo Risorse Umane.

Quali sono le competenze o caratteristiche indispensabili per il tuo lavoro?

Nel mio lavoro bisogna avere le giuste conoscenze, in quanto non si è credibili senza il giusto cammino di studio. Poi bisogna avere pazienza, attenzione e delicatezza nel rapportarsi con le persone e, più di ogni altra cosa, rispetto per l'altrui diversità. È necessario trasmettere sicurezza e controllo, cercare di non arrabbiarsi facilmente e cercare di cogliere le necessità dell'interlocutore. Bisognerebbe saper leggere comportamenti e reazioni, in modo da capire in profondità il prossimo. Poi ci vuole passione ed entusiasmo, senza i quali le giornate non sarebbero affrontabili.

Cosa consiglieresti a un neolaureato che ha iniziato la ricerca del primo impiego?

Chiederei al neolaureato se si è mai fermato a pensare seriamente alle sue reali aspirazioni e alle sue attitudini. Credo che sia questo il punto di partenza per cercare di rendere efficace ogni scelta.
Poi, nel caso non sia già una competenza, consiglierei di conoscere bene l'inglese ed anche un'ulteriore lingua, magari trascorrendo un periodo all'estero.
Consiglierei la massima apertura verso altre culture; coltivare le proprie passioni; diversificarsi dagli altri, anche se il mondo attuale ci porta all'omologazione.
Non aver paura della propria diversità, ma farne un carattere distintivo. Non aver paura di sbagliare, ma dagli errori imparare e migliorarsi.

Marilena Antonini

Responsabile Marketing e Comunicazione
Gruppo Servizi CGN
Pordenone

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea Triennale in Economia aziendale,
Laurea Specialistica in Consulenza amministrativa e professionale

Il tuo percorso di studi ha influito sulle tue scelte professionali?

Assolutamente sì, è proprio con gli studi universitari che mi sono appassionata al mondo delle scienze manageriali e in particolare del marketing, della comunicazione e dell'e-business. Una vera e propria vocazione che ha caratterizzato tutto il mio percorso professionale.

In cosa consiste il tuo lavoro?

Il mio lavoro consiste nello sviluppare strategie di marketing e di comunicazione, esterna ed interna, a supporto degli obiettivi aziendali, sia obiettivi commerciali (vendite, aumento di fatturato e fidelizzazione) sia obiettivi di brand (immagine coordinata, notorietà, visibilità). Sviluppare strategie, declinarle e poi realizzarle attraverso azioni concrete e operative, coordinando le risorse umane ed economiche a disposizione. In termini pratici il mio lavoro, oggi, è focalizzato sulla costruzione, sviluppo e tutela dell'immagine di brand del Gruppo Servizi CGN, un'immagine forte caratterizzata da un'elevata componente valoriale e una forte attenzione alla cultura. I canali preferenziali di comunicazione sono il web in tutte le sue declinazioni, la relazione diretta sul territorio e le pubbliche relazioni, con stampa e istituzioni.

Perché hai deciso di candidarti per l'azienda per cui lavori?

Ho scelto di lavorare per Servizi CGN perché ho sposato la visione della proprietà, la cultura aziendale e il progetto affidatomi, mi ha convinto il valore riconosciuto al marketing e in particolare al web marketing, l'apertura mentale e la disponibilità ad accogliere il mio contributo in modo sostanziale e costruttivo.

Ritieni di essere cresciuta dal punto di vista professionale?
Che competenze hai acquisito?

La crescita professionale e personale è un percorso continuo e continuativo, in tutte le mie esperienze di lavoro ho appreso moltissimo e non smetterò mai di imparare. L'evoluzione come professionista passa attraverso la formazione e l'aggiornamento tecnico (necessario e imprescindibile), ma anche sempre di più la formazione e l'allenamento sulle così dette soft skills, che sono poi le caratteristiche che fanno la differenza tra un buon tecnico e un buon manager.

Cosa consiglieresti a un neolaureato?

Approcciarsi al lavoro con umiltà, provare a cimentarsi in diversi settori e mansioni senza preconcetti perché la realtà lavorativa è diversa dalla teoria, non smettere mai di studiare e sapersi mettere in discussione come professionista e come persona.

Jessica Vascotto

Behavioral analyst con borsa di dottorato di ricerca
NeuroComScience S.r.l.
Gorizia

Formazione presso l'Università degli Studi di Trieste
Laurea Magistrale in Psicologia
Dottoranda in Neuroscienze e Scienze cognitive

In che modo il tuo percorso di studi ha influito sulle tue scelte professionali?

Il percorso di studi sicuramente mi ha permesso di aprire la mente e di iniziare ad acquisire quelle conoscenze che strutturano la base di un professionista. Successivamente ho svolto una tesi magistrale che mi ha portato a confrontarmi subito con la realtà aziendale in cui ora sono inserita.

In cosa consiste il tuo lavoro?

Il mio lavoro consiste nell'analisi del comportamento non verbale attraverso l'utilizzo di tecniche scientifiche di rilevamento delle espressioni facciali e dei movimenti del corpo, porto avanti degli studi all'interno del laboratorio NeuroComScience nell'ambito della rilevazione delle incongruenze.

Perché hai deciso di candidarti per l'azienda per cui lavori?

Non è stata una vera e propria candidatura, svolgendo la tesi in azienda mi sono appassionata molto a questa materia, l'ho studiata e, mostrando le mie capacità, abbiamo proseguito assieme.

Ritieni di essere cresciuta dal punto di vista professionale?
Che competenze hai acquisito?

Sono cresciuta molto professionalmente e personalmente e le due caratteristiche devono, al giorno d'oggi, avanzare assieme per forza. Ho acquisito le competenze pratiche ossia l'abilità di rendere applicabile ciò che avevo studiato teoricamente ed ho capito che per raggiungere gli obiettivi ci vuole una grande flessibilità ed essere sempre aperti al cambiamento.

Cosa consiglieresti a un neolaureato?

Il consiglio che mi sento di dare è di essere curiosi e di cercare esperienze che vi mettano in gioco, lavori di gruppo, conferenze, laboratori, tutto quello che vi permetta di vedere come si agisce nella pratica.
Banalmente, anche facendo lo staff ad un evento si possono acquisire competenze organizzative e di altro genere che saranno fondamentali poi in ambito lavorativo.

Linee guida per l'orientamento al lavoro. Edizione 2019.
A cura dell'Innovation Office
Mara Menini, Michele Tritta, Giovanni Portosi, Elena Veludo, Giovanni Cristiano Piani, Giuliano Dilich
Università degli Studi di Trieste
www.units.it/sportellolavoro

I testi relativi a "Ricerca attiva del lavoro", "Strumenti di ricerca attiva" e "Colloquio di lavoro" sono tratti integralmente dal quaderno interattivo "Orientarsi al lavoro contemporaneo" di Umana.

Progetto grafico e impaginazione: Divulgando S.r.l. - Trieste

Foto di F. Parenzan [pp. 2, 7, 22, 38, 58, 77]

Stampato nel mese di gennaio 2019

La versione elettronica ad accesso aperto di questa pubblicazione è disponibile al link: https://www.openstarts.units.it/handle/10077/22587

EUT Edizioni Università di Trieste
via Weiss, 21 – 34128 Trieste
http://eut.units.it
https://www.facebook.com/EUTEdizioniUniversitaTrieste

BY NC ND

Innovation Office – *tech & people*
Piazzale Europa, 1 – 34127 Trieste
T. +39 040 558 2751/7934 /7742
sportellolavoro@amm.units.it
www.units.it/sportellolavoro

careers
uniTS

student entrepreneurship
uniTS

contamination lab
uniTS

EUT EDIZIONI UNIVERSITÀ DI TRIESTE