UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA UNITELMASAPIENZA
PIAZZA SASSARI 4 - ROMA
WWW.UNITELMASAPIENZA.IT

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

PROGETTO REALIZZATO DAI PARTECIPANTI AL CORSO "SVILUPPO DELLE COMPETENZE PER L'OCCUPABILITA" A.A. 2024/2025

LABORATORIO delle COMPETENZE 2.0

Rielaborazione di Maria Bellini

UN PUZZLE DI RISORSE
leggI A PAGINA 2 ↓

SEI TUTTO CIÒ CHE CERCHI
leggI A PAGINA 3 ↓

Il mare delle competenze

Immagina la vita come un mare, a volte calmo, altre impetuoso. In questo incerto viaggio, le competenze trasversali sono come una barca che ci permette di navigare in sicurezza, qualunque onda attraversiamo. Sono qualità che, silenziosamente, ci sostengono nelle sfide e nelle fasi di cambiamento, per giungere a destinazione anche con il vento contrario.
In un periodo in cui non riuscivo ad esprimermi come desideravo nel timore di non essere compresa, il Laboratorio delle competenze mi ha insegnato quanto l'ascolto attivo sia una risorsa fondamentale, attraverso la quale sono riuscita a condividere un po' di me nei rapporti interpersonali, trovando, con pazienza e fiducia, il mio modo di comunicare.
Florence Dogali - #SkillsLab.24-25

L'INDAGINE: I NUMERI
leggI A PAGINA 4 ↓

LE PAROLE DEL LABORATORIO
leggI A PAGINA 6 ↓

I VOLTI DEL LABORATORIO
leggI A PAGINA 5 ↓

METTIAMOCI IN GIOCO
leggI A PAGINA 7 ↓

Scoperta e consapevolezza

A tutti capita di domandarsi se il proprio percorso di studi sia o meno efficace. È difficile dirlo a priori, perché alcune delle nostre scelte avvengono più per inclinazione personale, altre, invece, sono dettate dalle opportunità del mercato del lavoro. Una cosa però è certa: sin dal percorso scolastico manca un approccio alle soft skills, che spesso, inconsapevolmente, apprendiamo "on the job". La loro importanza risiede nel fatto che oggi il mondo del lavoro non richiede più solo il possesso di competenze tecniche, ma anche trasversali, in quanto sono di supporto nelle sfide quotidiane, nel raggiungimento di obiettivi, e anche nella gestione delle relazioni sociali.
Per queste ragioni è fondamentale la consapevolezza di noi stessi e il domandarsi che cosa orienti positivamente le nostre scelte. Così, grazie anche al "Laboratorio delle competenze per l'occupabilità" si sviluppa la nostra capacità critica, consentendoci di confermare le nostre scelte o di innescare in noi un cambiamento. Provare per credere!
Claudia Zito - #SkillsLab.24-25

Gli stili colorati

Cosa c'è di più bello di un viaggio attraverso noi stessi? Questo laboratorio è stata una magnifica scoperta, soprattutto per i risvolti che ha avuto nei miei rapporti di lavoro - nonostante i 25 anni di esperienza presso un'azienda - consentendomi di affinare la "comunicazione" e le "relazioni interpersonali". In quanto iscritta al Master in 'Sustainability Management', ho avuto l'opportunità di frequentare il laboratorio e scoprire, in uno degli incontri dedicati, il colore associato alla mia personalità (Rosso), anche se noi tutti costituiamo un meraviglioso mix di colori. La conoscenza degli stili di relazione consente di adottare strategie più flessibili, allo scopo di comunicare in modo efficace e di costruire relazioni più soddisfacenti. Ringrazio l'Università e la Prof.ssa Grimaldi per questa esperienza.
Concetta Di Pietro - #SkillsLab.24-25

Disegno di Claudia Zito

Il lavoro di squadra: una strategia produttiva

Molto spesso quando si parla di lavoro si tende a confondere il concetto di lavoro di squadra con lavoro di gruppo. Il lavoro di gruppo si fonda principalmente sul lavoro individuale, nel quale i membri sono indipendenti e la responsabilità è personale, nonostante tutti perseguano un obiettivo comune finalizzato ad uno specifico progetto. Invece, nel lavoro di squadra viene in rilievo la collaborazione tra membri, anche attraverso una responsabilità collettiva nel raggiungimento di un obiettivo. Vi siete mai chiesti per quale motivo, nella maggior parte dei casi, il team work costituisca l'assioma sul quale si fonda il lavoro? Perché è necessario che un insieme di individui interagiscano tra loro, nella consapevolezza che il lavoro del singolo sia strumentale al raggiungimento di obiettivi e risultati comuni.
Collaborazione, reciprocità, fiducia, sono alcune delle caratteristiche che contraddistinguono il lavoro di squadra, senza le quali non è possibile creare un ambiente di lavoro coeso per il perseguimento del risultato atteso.
Martina Giuseppina Projetto - #SkillsLab.24-25

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

UN PUZZLE DI RISORSE ...

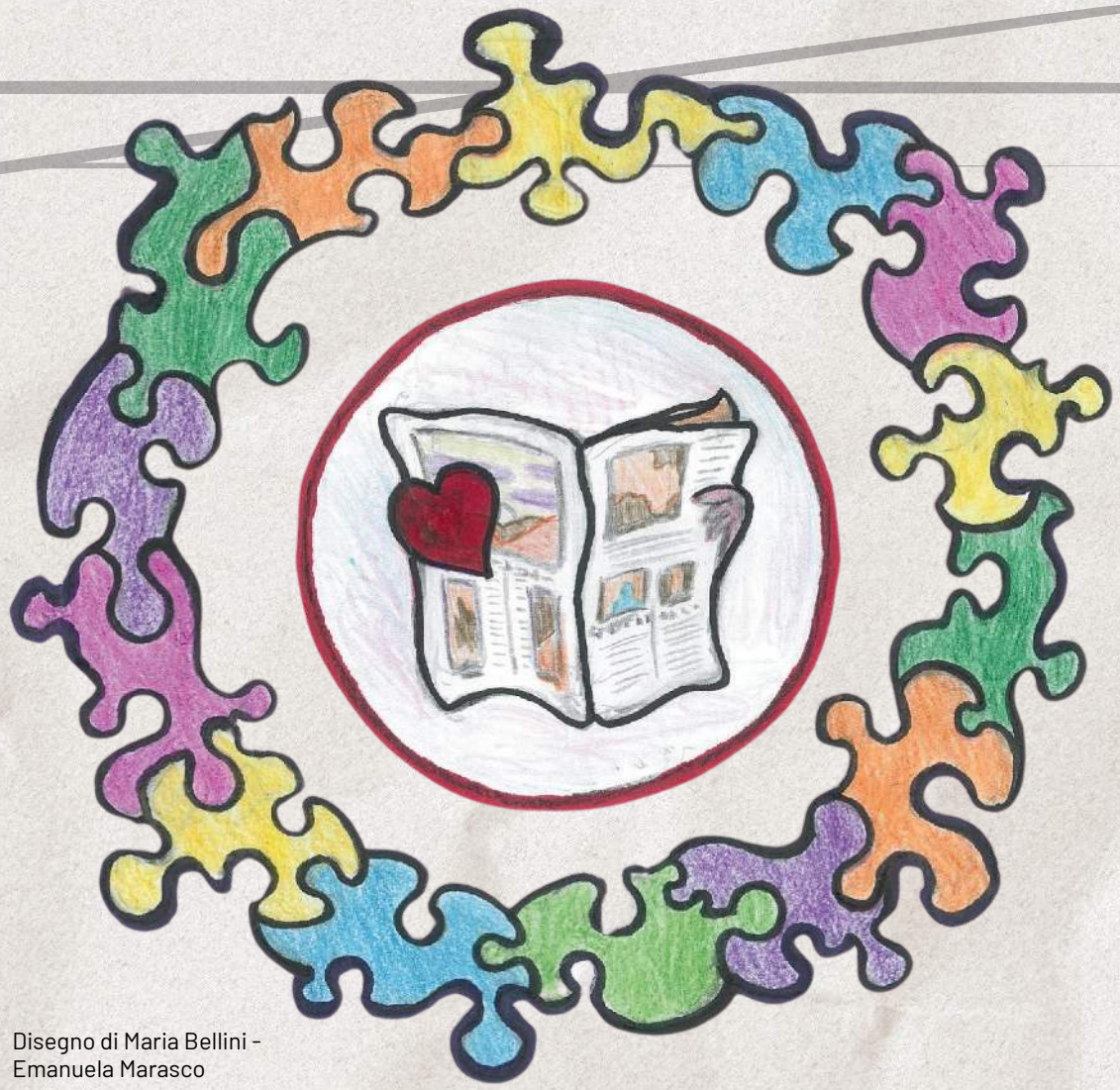
Chi sono al mondo io?
Ah, questo è il grande
puzzle della vita.
Lewis Carroll

Un puzzle di risorse

Nella vita di ognuno il benessere dipende da molteplici fattori, ma soprattutto da noi stessi. A volte, per raggiungerlo occorre solo cambiare prospettiva unendo potenzialità e competenze, che talvolta possediamo senza accorgercene, per imparare ad utilizzarle ed implementarle.

Pensiamo ai pezzi di un puzzle variopinto che dobbiamo intrecciare gli uni agli altri, ottenendo così un girotondo di colori. Nel "Laboratorio delle Competenze" giungiamo ad una visione d'insieme per dare senso ad ogni singolo tassello, che da solo sarebbe inefficace. Prendiamoci allora del tempo per acquisire, anzitutto, maggiore consapevolezza di noi stessi, del nostro modo di comunicare e fare gruppo, perché si tratta di un progetto da percorrere assieme. E alla fine del tragitto, grazie a questo "Noi" costruttivo, ne usciamo arricchiti dal punto di vista umano, e più predisposti per l'avventura lavorativa. Vi assicuro che ciascuno sarà desideroso di riparteciparvi, perché questa magnifica esperienza è sempre un viaggio diverso!

Maria Pia Bellini
#SkillsLab.24-25



Disegno di Maria Bellini - Emanuela Marasco

Le relazioni interpersonali: riscoprire il senso di comunità

Sebbene ogni partecipante scelga di frequentare il Laboratorio per ragioni diverse, l'obiettivo comune è da ricercarsi nell'accrescimento delle proprie competenze rispetto ai contesti lavorativi nei quali ci si misura.

Tuttavia, quando si creano dei rapporti, anche se a distanza, ci si accorge che questo percorso non costituisce più soltanto un investimento in termini di formazione, ma anche di condivisa umanità. Studenti, lavoratori, genitori... ciascuno, a proprio modo, contribuisce ad arricchire ogni incontro con il proprio vissuto, attraverso momenti interattivi di condivisione.

Così, se da un lato il 'Laboratorio di sviluppo delle competenze per l'occupabilità' rappresenta un'opportunità di crescita professionale, dall'altro ha avuto l'indubbio pregio di dare vita ad una piccola comunità di persone, nella quale le competenze trasversali costituiscono il più importante fattore umano.

Carolina Spalluto - #SkillsLab.24-25

Motivazione come spinta per fare

Quando nell'ambiente lavorativo meriti e competenze non sono riconosciuti, soprattutto dalle figure apicali, si innesca una forte sensazione di disagio e delusione, in quanto la crescita personale e professionale avviene anche attraverso la motivazione. Oggi più che mai la componente relazionale assume un ruolo centrale: un buon capo, infatti, deve saper stimolare il proprio personale nutrendo il terreno della passione. Il focus dovrebbe essere improntato sulle risorse umane e sul valore di ciascuno all'interno dell'organizzazione, in quanto la motivazione rappresenta una spinta nella capacità di

Disegno di Mariapia Bozza

performance, che consente di perseguire obiettivi con maggiore facilità e minore sforzo.

L'investimento sulle soft skills appare allora determinante per emergere in un mercato in continua trasformazione.

Per tale ragione, il Laboratorio delle competenze costituisce un modo per prendere consapevolezza delle proprie risorse rispetto al contesto lavorativo, così da affrontare con maggiore sicurezza e competitività le sfide del mondo del lavoro.

Claudia Zito - #SkillsLab.24-25

La fiducia come collante relazionale

"La fiducia è il collante della vita. È l'ingrediente più essenziale nella comunicazione efficace. È il principio fondamentale che regge tutte le relazioni". La massima di Stephen R. Covey permette di comprendere al meglio il significato del Laboratorio, il cui orientamento è improntato a rafforzare le soft skills in svariati ambiti: dalla comunicazione alla gestione dei conflitti, dalle relazioni interpersonali alla leadership. Si tratta di abilità che non mirano soltanto a migliorare l'efficacia collettiva, ma anche, e soprattutto, quella individuale all'interno dei contesti lavorativi.

In particolare, durante gli incontri si è lavorato, anche indirettamente, sulla costruzione della fiducia all'interno del gruppo attraverso attività esperienziali, dinamiche di team building e feedback reciproci, da cui è emerso come la fiducia sia in grado di creare un ambiente lavorativo sicuro, nel quale le persone possono sentirsi libere di esprimersi e di imparare anche attraverso gli errori. Claudia Mineo
#SkillsLab.24-25

Convivere nelle organizzazioni: flessibilità e adattabilità

In un incontro del Laboratorio si è affrontato il tema delle "organizzazioni", ponendo il focus sui vincoli e sulle opportunità, passando in rassegna gli obiettivi, le strategie, acquisendo informazioni e strumenti per arrivare a trattare le regole della convivenza e del benessere organizzativo.

Convivere nelle organizzazioni richiede flessibilità e capacità di adattamento da parte dei lavoratori, ma anche un'ottima gestione dei conflitti, alcuni dei quali possono essere distruttivi – quando cioè la convivenza crea disagi all'interno del gruppo – e altri, invece, costruttivi – quando si affronta un problema attraverso uno scambio costruttivo, trovando una soluzione ed aumentando il benessere. Questo esempio di conoscenze acquisite nel Laboratorio dimostra come accrescere le tue risorse possa aiutarti efficacemente ad affrontare le difficoltà della vita personale e lavorativa.

Prova anche tu a far parte del Laboratorio di sviluppo delle competenze per l'occupabilità!

Concetto Messina
#SkillsLab.24-25

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

SEI TUTTO CIÒ CHE CERCHI

Una vita senza ricerca
non è degna
di essere vissuta.
Socrate

Foto di Claudia Zito

Competenze trasversali: le risorse che ci uniscono

Generalmente quando si parla di competenze si pensa immediatamente ai titoli, alle abilità tecniche, alle ore investite nella formazione, eppure esistono altre competenze che fanno la differenza, quelle non annotate nei curriculum e che spesso non sono considerate meritevoli di formali riconoscimenti.
Si tratta proprio delle competenze trasversali che si acquisiscono con l'esperienza individuale ma anche di gruppo, nella consapevolezza che splendere insieme ha più valore del brillare da soli. Infatti, attraverso il Laboratorio mi sono riscoperta, trovando un luogo di condivisione grazie al quale ha preso forma questo progetto finale che, più che rappresentare la fine, segna un nuovo inizio per tutti noi.
E allora, se è vero che le esperienze personali ci aiutano a gestire la complessità, non è forse altrettanto vero che, grazie al Laboratorio, possono diventare uno strumento attraverso il quale entrare in relazione con gli altri? A voi scoprirlo!
Florence Dogali - #SkillsLab.24-25

Gestione dei conflitti e soft skills: la giusta carica!

Nel mondo del lavoro, e anche nella vita privata, ognuno di noi si trova spesso a fronteggiare situazioni di pressione, come momenti inevitabili sia nel rapporto con noi stessi che in relazione agli altri. Situazioni che a volte emergono quando la manifestazione di un'opinione si "scontra" con quella dell'altro, dando luogo a pensieri autocritici o di svalutazione del sé. Ma ogni essere umano è un unico esemplare, per questo fuga ed evitamento, come meccanismi di protezione, non costituiscono mai il giusto modo di fronteggiare i conflitti.
Affrontare, invece, le situazioni più scomode aiuta a crescere, accettando eventuali critiche in modo più costruttivo, ma anche imparando a tracciare dei sani confini. Questo è possibile proprio lavorando sulle soft skills, grazie anche all'attiva partecipazione al 'Laboratorio di sviluppo delle competenze per l'occupabilità, in grado di apportare significativi contributi e spunti di crescita.
Martina Giuseppina Projetto - #SkillsLab.24-25

Gli scambi comunicativi interpersonali

La comunicazione non consente solo di trasferire informazioni, ma è in grado di creare connessioni e stimolare la nostra crescita.
Un laboratorio che mira allo sviluppo delle soft skills deve sempre considerare la dimensione relazionale come aspetto di accrescimento delle competenze: team work, leadership, collaborazione e problem solving richiedono scambi relazionali reciproci per essere efficaci. Ogni competenza nasce individualmente e si sviluppa attraverso continui scambi con l'altro, divenendo così strumenti di trasformazione personale e professionale.
Partecipare al 'Laboratorio di sviluppo delle competenze per l'occupabilità', in un'ottica di reciprocità, consente di conoscere noi stessi attraverso l'altro, imparando a gestire le emozioni e sviluppano le nostre risorse, per riuscire ad affrontare sfide personali e lavorative.
Claudia Mineo - #SkillsLab.24-25

Il cuore del laboratorio

La professoressa Anna Grimaldi rappresenta il cuore pulsante del prezioso 'Laboratorio di sviluppo delle competenze'. Attraverso professionalità e dedizione ha saputo ispirarci e guidarci, realizzando un percorso formativo stimolante. Non solo è stata per noi una guida, ma la vera anima di questo laboratorio che, con la sua contagiosa passione, disponibilità e capacità di stimolare il pensiero critico e il confronto, ha reso questa esperienza umanamente e professionalmente arricchente.
Grazie al suo instancabile impegno, questo percorso ha preso forma e significato.
Evelina Mangiarotti - #SkillsLab.24-25

Foto di Claudia Zito

Un'opportunità per tutti!

Da "UnitelmaSapienza" si trovano eccellenti opportunità di formazione come, ad esempio, il "Laboratorio di Sviluppo delle Competenze", che si articola in vari incontri interattivi in continuo divenire. Ogni appuntamento dà vita ad un'aula virtuale in grado di annullare le distanze geografiche, e grazie alla quale, attraverso uno scambio reciproco di opinioni ed esperienze, tutte uniche, ognuno scopre e riscopre sé stesso. I preziosi appuntamenti, tutti diversi ma complementari tra loro, formano un percorso di crescita individuale e, al contempo, di gruppo, nel quale si rende possibile imparare a conoscere e ad interpretare le nostre ed altrui emozioni, per agire consapevolmente attraverso analisi di ragionamento e capacità di scelta.
Biagio Lo Schiavo - #SkillsLab.24-25

Staff di Redazione:
L.Emanuela Marasco
Maurizio di Rienzo

Grafica e Impaginazione
L.Emanuela Marasco
Maurizio Di Rienzo - Domenico Conia

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

I VOLTI DEL LABORATORIO

Un volto senza sorrisi
è come
un cielo senza stelle.
Salvatore Cutrupi

Abbiamo chiesto: “Cos'è per te l'intelligenza emotiva?”

Class room del Laboratorio delle Competenze UnitelmaSapienza - a.a. 2024/2025

Ecco le risposte dei partecipanti:

- “Empatia”.
- “La lettura del contesto e adattamento ad esso senza perdere la propria individualità”.
- “Saper affrontare situazioni altrimenti non gestibili”.
- “L’empatia verso gli altri é la capacità di capire che ognuno percepisce in maniera differente”.
- “L’empatia, ma soprattutto l’apertura verso il prossimo!”.
- “Gestire le emozioni nostre e degli altri”.
- “Capacità di relazione”.
- “Capacità di valutare le emozioni altrui e le proprie”.
- “La parte più profonda ed invisibile dell’intelligenza vera; quella che non si misura con i test, ma si sente addosso. La vivi e la percepisci nelle altre persone e tutto è più vivo”.
- “L’uso complessivo ed esteso della massa cerebrale, unita al sistema valoriale personale in relazione all’ambiente, alle persone nella piena consapevolezza del se, dell’altro, dell’ambiente e della relazione tra questi e l’immediato futuro”.
- “Capacità di alienarsi dalle emozioni”.
- “È la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri”.
- “Il rispetto per le emozioni proprie e degli altri”.
- “La capacità di interpretare le differenze e interagire con esse”.
- “È la capacità di empatizzare con gli altri e di fare delle scelte emozionali più ponderate”.
- “Capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni e soprattutto la capacità di saperle gestire. Il che porta anche alla capacità di comprensione delle emozioni degli altri”.
- “Conoscere le proprie emozioni e trovare strategie efficaci di gestione ed equilibrio”.
- “Saper gestire le emozioni proprie ed altrui quando si rapportano con noi”.
- “È la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri per raggiungere degli obiettivi, anche comuni”.
- “Relazionarsi”.
- “Riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri per gestirle al meglio con se stessi e nei rapporti con gli altri”.
- “Entrare in empatia con gli altri”.
- “Saper cogliere e decodificare in base all’interlocutore”.
- “Empatia verso l'altro, consapevolezza verso sé stessi”.
- “Saper comprendere le varie situazioni e cercare di affrontarle nel migliore dei modi”.
- “Riuscire, sulla base del contesto in cui ci troviamo, a capire come comportarci e non. Ad esempio, se effettuiamo un lavoro in cui siamo addetti al pubblico e ci ritroviamo davanti un cliente molto impaziente e nervoso, rivolgergli un sorriso potrebbe essere interpretato come un bel gesto oppure come una presa in giro. Se riusciamo a riconoscere e comprendere le emozioni altrui siamo in grado di comportarci di conseguenza, ed ovviamente anche di riconoscere e gestire meglio le nostre emozioni”.
- “Saper gestire le proprie emozioni”.
- “Saper sopprimere ed evocare i propri sentimenti al momento opportuno”.
- “La capacità di riconoscere e allo stesso tempo comprendere e valutare le emozioni proprie, del nostro corpo e quelle delle persone, al fine di regolare il nostro comportamento nella ricerca di una crescita personale””.
- “Capire quali sentimenti si provano in determinate situazioni e spesso capire anche le emozioni degli altri”.
- “Osservare e reagire”.
- “Saper gestire e saper utilizzare al meglio le proprie emozioni, soprattutto prima CAPIRLE e saperle ascoltare non soffocarle”.
- “Consapevolezza e gestione delle proprie emozioni, fondamentale per instaurare relazioni positive”.
- “Una componente soggettiva”.

Disegno in elaborazione grafica di Susanna Gironda #SkillsLab.24-25

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

L'INDAGINE: I NUMERI

Un vincitore
è un sognatore che
non si è mai arreso.
Nelson Mandela

Nonostante gli studenti dell'ultimo triennio delle scuole secondarie si avvicinino al mondo del lavoro con i Percorsi per le Competenze Trasversali e per l'Orientamento (PCTO), pochi atenei hanno invece introdotto nell' offerta didattica lo sviluppo delle competenze trasversali.
UnitelmaSapienza offre questa opportunità ai suoi studenti con il Laboratorio di Sviluppo delle Competenze, per sviluppare le soft skills necessarie attraverso lo studio, l'analisi e le simulazioni di casi pratici, come nel recruitment, nella gestione di dinamiche presenti su un posto di lavoro, spingendo ciascuno ad affrontare le difficoltà, ad avere una forte consapevolezza di se stessi, per sviluppare le capacità cardine per la vita quotidiana e contemporaneamente per avere successo nel lavoro.
L'idea di una indagine tra gli studenti di UnitelmaSapienza ha trovato ispirazione dal "Piano di Sviluppo delle Competenze", uno strumento di verifica utile ad evidenziare quali cambiamenti ha apportato il laboratorio e finalizzato a comprendere meglio sé stessi anche all'interno del proprio ambiente lavorativo.

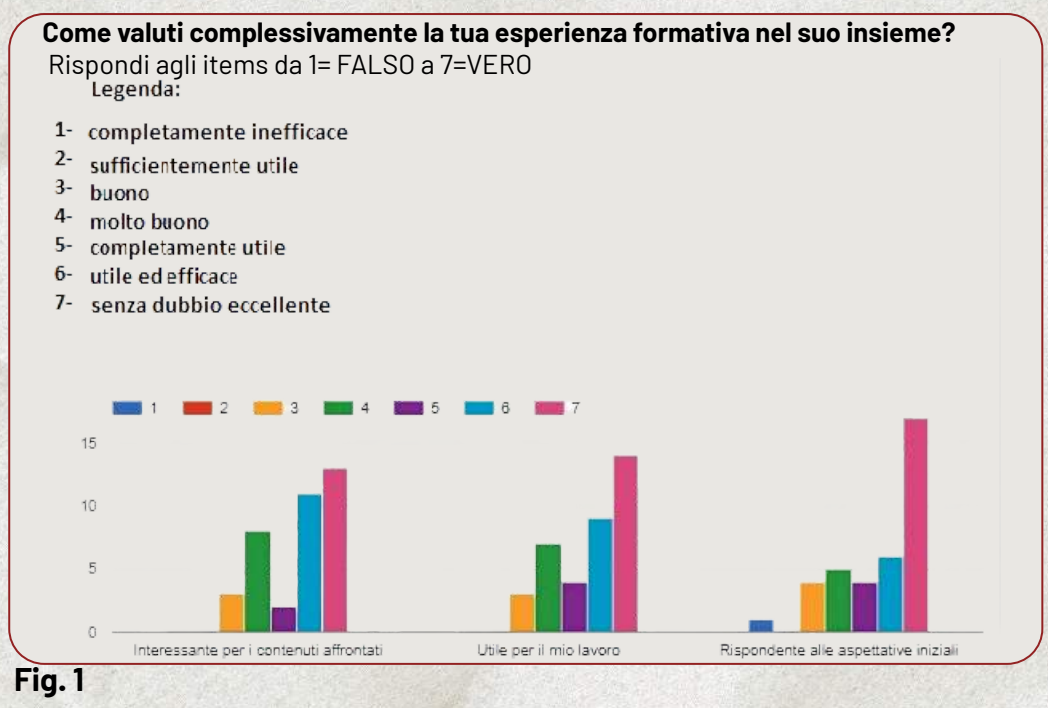


Fig. 1

Con la nostra indagine abbiamo evidenziato le grandi potenzialità del corso e i vantaggi per l'Università ed i suoi studenti.
Un campione statisticamente attendibile rappresenta in modo accurato la popolazione di riferimento, ma nel nostro caso abbiamo potuto attingere solo agli studenti del Laboratorio di Sviluppo delle Competenze a.a. 24/25 e ad alcuni ex corsisti. Nel lavoro è stato raggiunto un numero di risposte in base al quale poter azzardare stime che, fuori da un'attendibilità statistica, vogliono essere uno stimolo per uno studio futuro più accurato.
Su un campione di 37 utenti su 60 iscritti al laboratorio, il trend del Laboratorio di Sviluppo delle Competenze è sicuramente positivo.
La maggioranza valuta il corso come utile ed efficace, con molti punteggi alti (6 e 7 su scala da 1 a 7). (Fig. 1)

Fig. 2

IInteresse e percezione dell'utilità del corso: Molti partecipanti ritengono il corso utile e lo consigliano a una vasta gamma di persone (studenti, lavoratori, amici, colleghi).
Competenze fondamentali richieste nel mondo del lavoro: Soft skills come problem solving, intelligenza emotiva, adattabilità e comunicazione emergono come prioritarie.
Feedback sul corso: Il livello di soddisfazione è generalmente alto, con punteggi elevati su diversi aspetti, tra cui valorizzazione delle competenze e conoscenza del mondo del lavoro.
Evoluzione delle esigenze professionali: Dopo il 2020 si nota una maggiore attenzione alla resilienza, alla gestione delle emozioni e alle competenze digitali.
Preferenze per migliorarsi: Alcuni partecipanti indicano la necessità di maggiore conoscenza del mondo del lavoro e facilitazioni sul posto di lavoro.(Fig. 2)

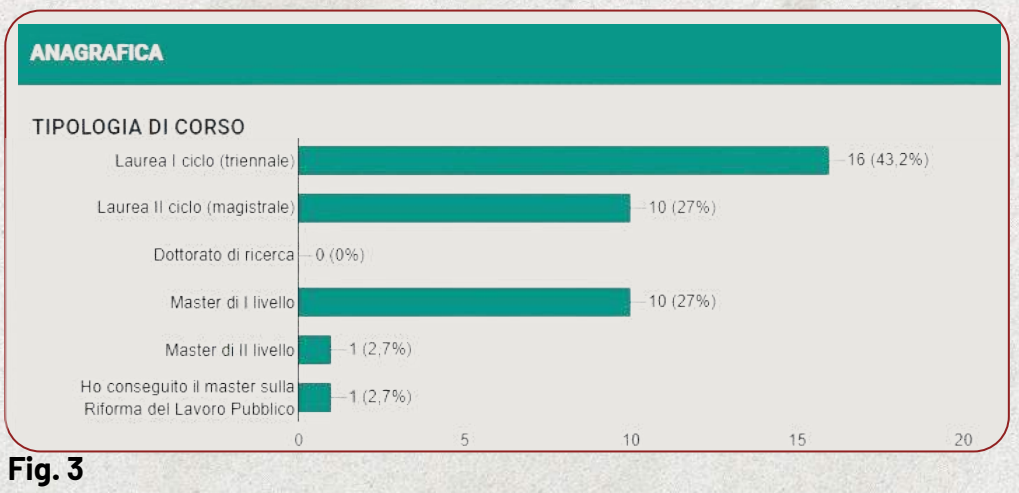


Fig. 3

Un laboratorio delle competenze che fa la differenza: l'indagine premia la formazione per l'occupabilità. Un'analisi sui partecipanti rivela grande apprezzamento e prospettive di crescita.
Il mondo del lavoro evolve rapidamente e con esso le competenze richieste per affrontarlo con successo. L'indagine di gradimento ha messo in luce l'impatto positivo del Laboratorio delle Competenze per l'Occupabilità, evidenziando l'alto grado di soddisfazione e la crescente consapevolezza sull'importanza delle soft skills per gli iscritti a corsi di Laura, di I e II ciclo, e ad un Master di I livello. (fig. 3)

Fig. 4

Conclusioni e dato di previsione
Proiezioni per il futuro
In base alle risposte raccolte nell'indagine si ipotizza un aumento delle iscrizioni del 30%, una percezione di utilità migliorata del 25% e una crescita dell'interesse verso le soft skills più richieste del 20%. La soddisfazione generale registra un incremento del 10%, confermando l'efficacia del corso. Inoltre, si prevede un possibile sviluppo dei moduli didattici, con una maggiore personalizzazione per rispondere alle esigenze aziendali.
I dati raccolti e i grafici di analisi confermano la crescente rilevanza di questo percorso formativo, destinato a diventare un punto di riferimento per chi vuole prepararsi al meglio alle sfide del lavoro contemporaneo. (Fig. 4-5)

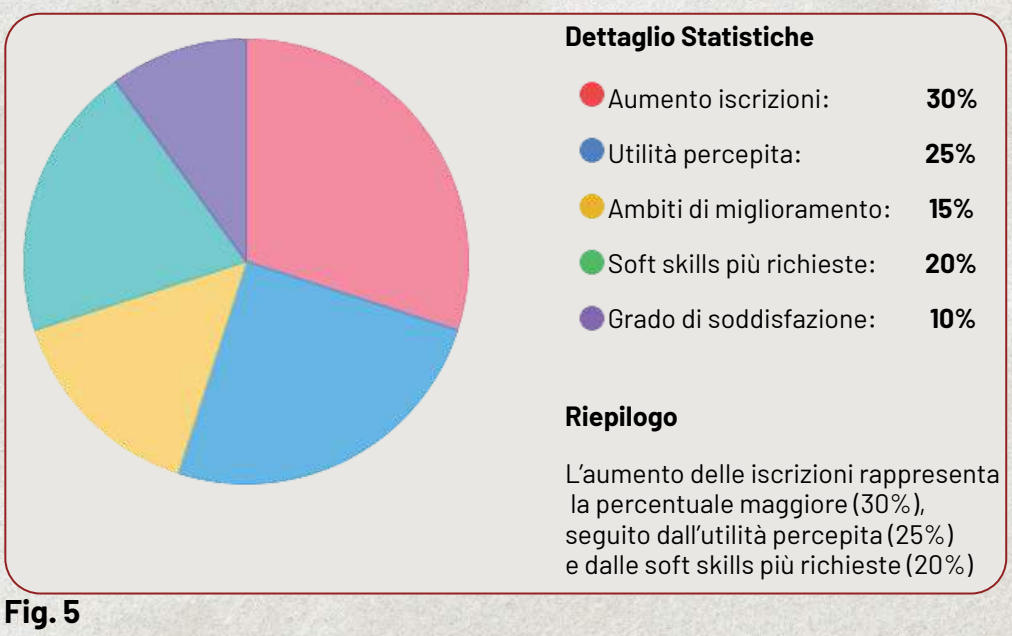


Fig. 5

Un corso altamente formativo
Il livello di soddisfazione generale risulta decisamente alto, con punteggi elevati su aspetti fondamentali come la valorizzazione delle competenze e la conoscenza del mondo del lavoro.

Sondaggi e analisi dei dati di Claudia Zito #SkillsLab.24-25

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

LE PAROLE DEL LABORATORIO

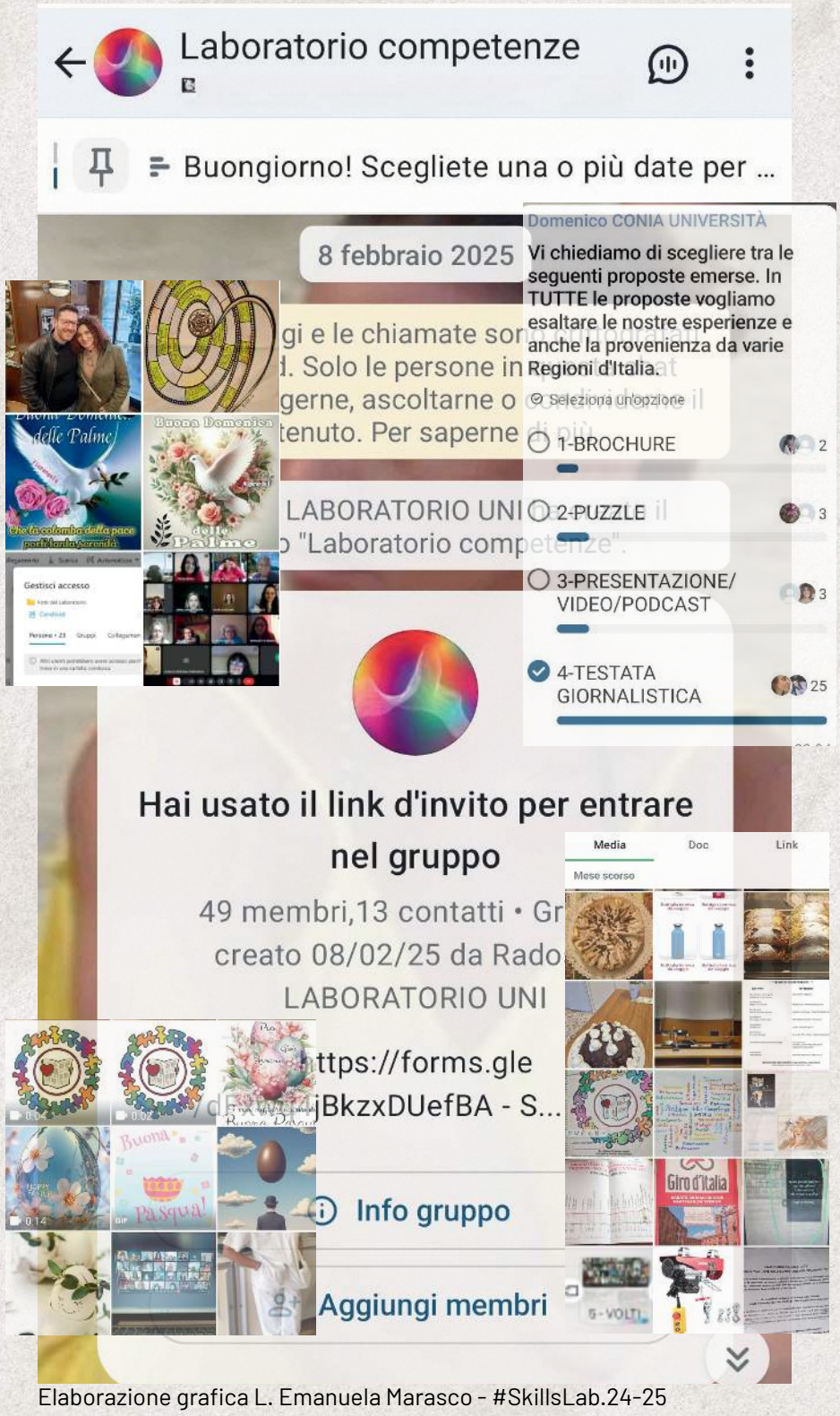
L'immagine
tende all'infinito e
conduce all'assoluto.
Andrej Tarkovskij

Dalle Soft Skills alle Power Skills

Oggi è necessario non rimanere all'interno della propria confort zone e delle proprie specifiche competenze tecniche, ma bisogna avere un approccio multidisciplinare e sviluppare una serie di competenze dette soft skills. Con il laboratorio delle competenze in UnitelmaSapienza le skills trasversali diventano power skills, ovvero per chi frequenta i corsi si aprono le possibilità per diventare multidisciplinari per un approccio competente e formato al mondo del lavoro e non solo.
L. Emanuela Marasco - #SkillsLab.24-25

La cassetta degli attrezzi

Un martello, un cacciavite, una pinza. Per montare un mobile tutti sanno quanto sia utile avere gli strumenti giusti. Così è, nella vita e nel lavoro: sapere essere proattivi davanti a un litigio per questioni personali; avere empatia per ascoltare un'amica vittima di violenza; guidare e coordinare un team di lavoro fatto da persone eterogenee; anticipare le soluzioni rispetto alle scadenze impellenti dettate da un superiore.
Unitelma ci ha dato l'opportunità di recuperare e sistemare la nostra cassetta personale delle competenze, dandoci nuovi attrezzi, recuperando le skills che pensavamo di non avere, facendo un po' di manutenzione agli attrezzi inutilizzati. Un percorso partito dal profondo, con la guida della professoressa Grimaldi, nell'apprendere l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni e motivazioni, le risorse psicosociali, passando per i bisogni e valori lavorativi, fino alla comunicazione, alla vita nelle organizzazioni, con le dinamiche di gruppo, conflitti, leadership e gestione del personale.
Tra i doni più belli di questi sei mesi, per me vi è stata la possibilità di dare un nome e un volto agli studenti di Unitelma. Ciascuno da una città o regione particolare, ognuno con i suoi impegni di studio, lavoro, famiglia, hobby e passioni che hanno contribuito a mettere insieme gli 'attrezzi' per migliorarsi e migliorare ciascuno dei partecipanti. E anche il progetto finale che abbiamo realizzato è frutto di una crescita comune, un lavoro di squadra in cui si è progettato, disegnato, messo insieme pezzi, costruito, proprio come una casa. Con fatica e sudore, mettendo insieme i vissuti belli e complessi di ciascuno di noi. Avvitando, martellando, consolidando il nostro gruppo, come bravi artigiani dalle mani callose e appassionate.
Maurizio Di Rienzo - #SkillsLab.24-25



Elaborazione grafica L. Emanuela Marasco - #SkillsLab.24-25

Versione video - Elaborazione Radoslav Lazarov- #SkillsLab.24-25

Disegno di Paola Trussi

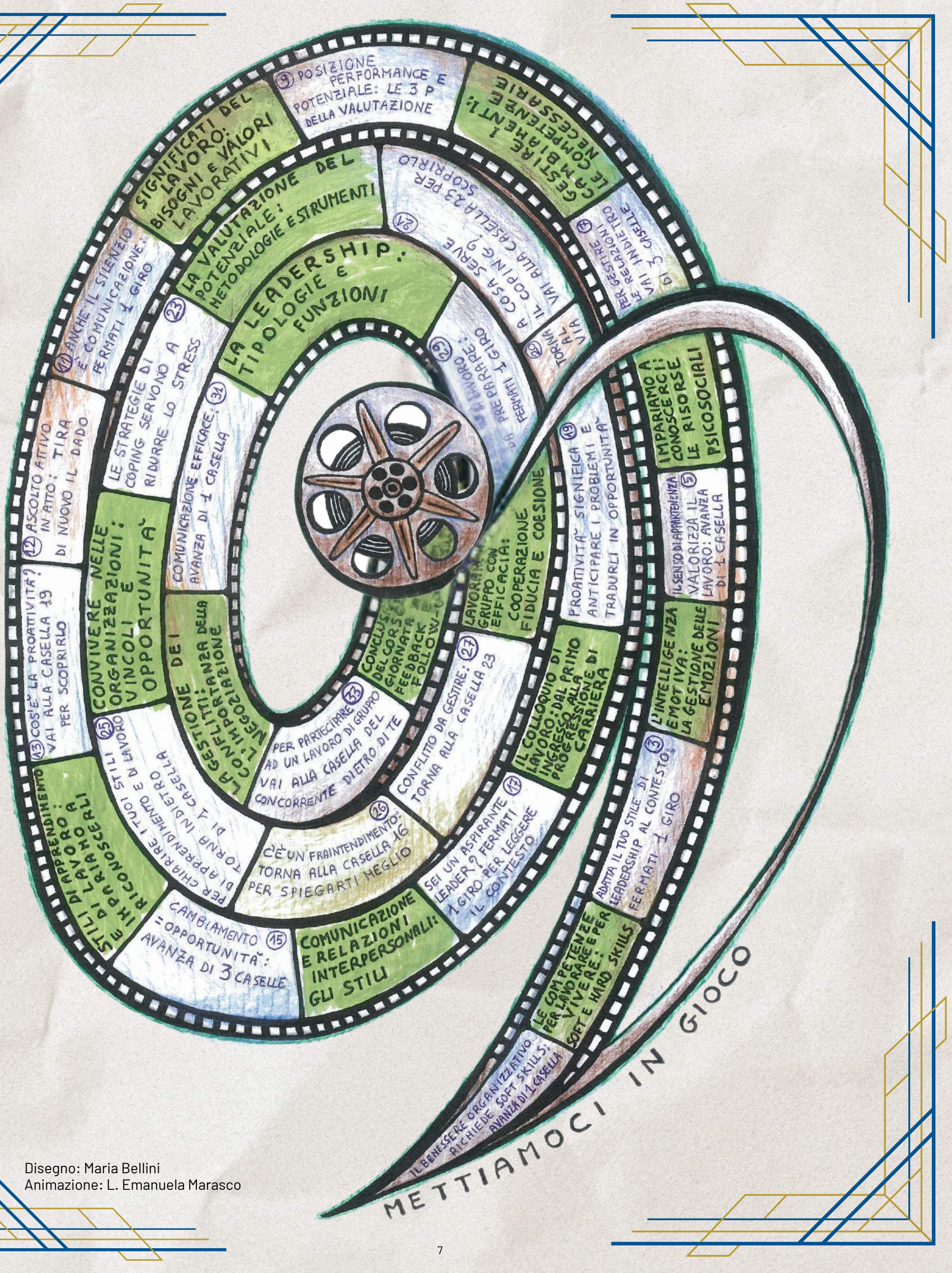
Fucina del Potenziale Inespresso

Il Laboratorio delle Competenze per l'Occupabilità rappresenta un'iniziativa fondamentale per affrontare le sfide del mercato del lavoro moderno. In un contesto in cui le competenze richieste dai datori di lavoro sono in continua evoluzione, questo laboratorio si propone di fornire alle persone gli strumenti necessari per migliorare la loro occupabilità. Attraverso programmi di formazione mirati, workshop e corsi di aggiornamento, il laboratorio mira a sviluppare competenze trasversali come la comunicazione efficace, la risoluzione dei problemi e la capacità di lavorare in team. Inoltre, si concentra sull'importanza delle competenze che ancora non sono state messe in gioco, stimolando lo studente all'introspezione e all'autovalutazione personale per generare in se stessi la risorsa necessaria. L'obiettivo è quello di creare un ponte tra il sistema educativo e il mondo del lavoro, facilitando l'inserimento professionale e promuovendo una cultura dell'apprendimento continuo.
L. Emanuela Marasco - #SkillsLab.24-25

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

METTIAMOCI IN GIOCO

Il gioco è
la medicina più grande.
Lao Tzu



Disegno: Maria Bellini
Animazione: L. Emanuela Marasco

CONDIVISIONE E FANTASIA

Versione video - Elaborazione Alexandra Neagu- #SkillsLab.24-25

IL FUTURO CON IL LABORATORIO

Il successo non è finale, il fallimento non è fatale: è il coraggio di continuare che conta.
Winston Churchill

Il laboratorio delle competenze: crescita, connessioni e consapevolezza

Il laboratorio delle competenze offre opportunità di crescita personale e collettiva. La professionalità della docente nel spiegare e argomentare le varie soft skills, creando paragoni con la vita reale, ci fa rendere conto che ognuno di noi ha una storia simile con un punto di vista differente e questo apre le porte a piu possibilità di ragionamento. Propone test di coscenza nei quali conosciamo le nostre caratteristiche, sul come approfondirle e migliorarle. Esponendo esercitazioni nelle quali noi siamo i protagonisti facendo utilizzo delle skills imparate. Nel laboratorio crei connessioni che da tempo non si hanno. Ascoltando, imparando, ragionando, conversando, esprimendo se stessi, ridendo. Questo è ciò che fai in questo gruppo e non te ne annoi mai.
Alina Udachina - #SkillsLab.24-25

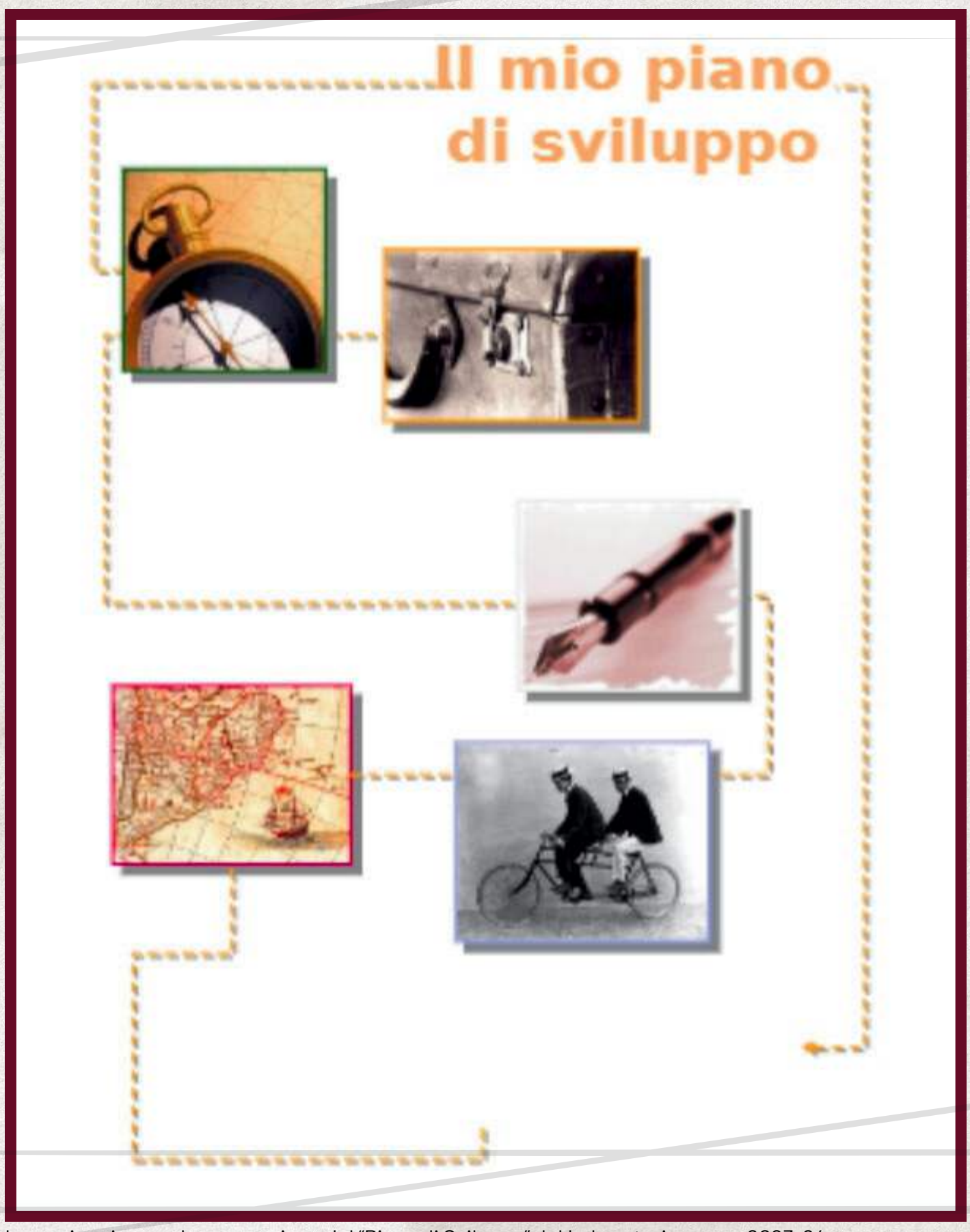


Immagine ripresa da una versione del "Piano di Sviluppo" del Laboratorio - anno 2023-24

Competenze e Futuro: Il Laboratorio delle Competenze per l'Occupabilità

Dopo aver completato un corso di Laboratorio delle Competenze, le opportunità future possono essere incredibilmente varie e promettenti. Questo tipo di corso è progettato per sviluppare abilità pratiche e trasversali che sono altamente apprezzate nel mercato del lavoro contemporaneo. I partecipanti possono aspettarsi di migliorare le loro capacità di problem solving, comunicazione efficace, lavoro di squadra e gestione del tempo, tutte competenze essenziali in qualsiasi settore. Una volta completato il corso, si può considerare di applicare queste competenze in ambienti professionali come aziende, organizzazioni no-profit o start-up, o persino intraprendere un percorso imprenditoriale. Inoltre, queste abilità possono essere un vantaggio significativo per chi desidera proseguire gli studi accademici, poiché offrono un approccio più pratico e consapevole alla risoluzione dei problemi complessi.
L. Emanuela Marasco - #SkillsLab.24-25

Chi ha lavorato a questo numero: Evelina - Biagio - Alexandra - Claudia Z. - Carolina - Domenico - Maurizio - Concetto - Radoslav - Susy - Alina - Concetta - Paoletta - Martina Florence - Mary - L.Emanuela - Claudia M.. Supporto: studenti del Laboratorio delle Competenze 2024725.
Ringraziamenti. Presentatori: Maria Bellini - Claudia Zito - Domenico Conia.

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

CALENDARIO

Homo faber
fortunae suae.
Appio Claudio Cieco

CORSO“SVILUPPO DELLE COMPETENZE PER L’OCCUPABILITA”

A.A. 2024- 2025

Il corso, con l’obiettivo di implementare le soft skills che favoriscono l’occupabilità degli studenti, sarà articolato in 14 laboratori che saranno realizzati a distanza con una metodologia partecipativa ed esperienziale. I laboratori saranno condotti dalla dott.ssa Anna Grimaldi con la collaborazione di validi professionisti.

Programma

1. Lecompetenze per lavorare e per vivere: soft e hard skill sabato 9 novembre 2024 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi.
Il tema delle competenze costituisca una leva importante sia per gli ambienti educativi e formativi sia nelle organizzazioni lavorative ma, spesso, le persone, giovani e adulti, sono poco consapevoli del proprio bagaglio di competenze. Il laboratorio, introducendo il corso, attraverso giochi didattici e l’attivazione di gruppo, vuole fornire gli strumenti utili per l’approfondimento e per la consapevolezza sulle proprie risorse e competenze.

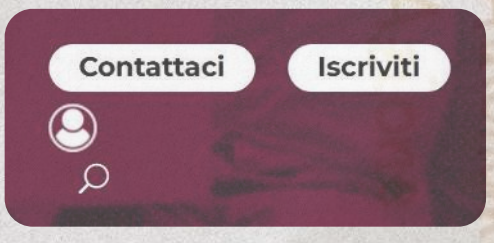
2. L’intelligenza emotiva: la gestione delle emozioni sabato 23 novembre 2024 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi.
L'intelligenza emotiva può essere descritta come la capacità di un individuo di riconoscere, di discriminare e di identificare nel modo appropriato e, conseguentemente, di gestire le proprie emozioni. La capacità di gestire le nostre emozioni rappresenta una capacità strategica per il nostro benessere personale, con impatti importanti anche nei contesti professionali e di lavoro. L’obiettivo del laboratorio è quello di fornire qualche strumento concreto, da poter applicare in situazioni concrete.

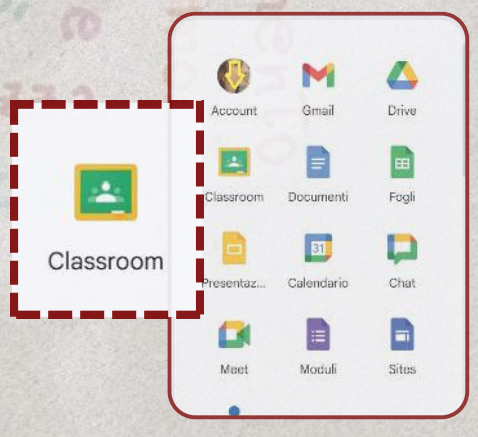
3. Impariamo aconoscerci: le risorse psicosociali sabato 14 dicembre 2024 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
Il laboratorio, passando in rassegna alcune caratteristiche e dimensioni di personalità, intende favorire lo sviluppo della consapevolezza riflessiva su di sé e in particolare sulle risorse interne (motivazioni, autoefficacia, attribuzione causale) per implementare la maturazione di un atteggiamento e di uno stile di comportamento proattivo rispetto alla gestione della propria storia personale.

4. Gestire i cambiamenti: le competenze necessarie sabato 11 gennaio 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
La crescente dinamicità e competitività del mondo del lavoro richiede flessibilità e capacitadi affrontare il cambiamento. In tale ottica le organizzazioni ricercano e si avvalgono sempre più di persone capaci di adattarsi e di affrontare situazioni e problematiche nuove. Il laboratorio si propone di promuovere e favorire l’apertura al cambiamento e di esplorare caratteristiche e funzioni di alcune competenze ad essa collegate, come l’adattabilità, il coping, la proattività e il problem solving.

5. Significati del lavoro: bisogni e valori lavorativi sabato 25 gennaio 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
Significati, bisogni e valori sono alla base delle nostre scelte di vita e di lavoro e determinano i nostri comportamenti. Conoscerli e saperli adattare in relazione a specifiche situazioni e contesti di vita favorisce il raggiungimento degli obiettivi che ognuno di noi si prefigge. Il laboratorio intende promuovere la riflessione sulla relazione tra significati, bisogni e valori, fattori socio-culturali e specificità individuali.

6. Stili di apprendimento e di lavoro: impariamo a riconoscerli sabato 8 febbraio 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
Ogni persona approccia la conoscenza con un suo personale stile che varia secondo i bisogni ma anche in funzione delle esperienze passate, dell’influenza degli altri, etc. Conoscere quali sono le modalità di apprendimento (il modo in cui si acquisiscono e si elaborano le informazioni), e le proprie preferenze a riguardo, è utile sia per capire cosa maggiormente facilita le attività di studio e di lavoro sia per sperimentare canali sensoriali che potrebbero risultare più efficaci nelle situazioni formative e/o lavorative che si stanno vivendo. Il laboratorio attiverà una riflessione sull’argomento.





Per ogni altra informazione si può far riferimento
laboratori.competenze@unitelmasapienza.it

CALENDARIO

7. Comunicazione e relazioni interpersonali: gli stili sabato 22 febbraio 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
L'accesso e la permanenza nei contesti lavorativi richiedono il possesso di specifiche competenze nella gestione dei processi interpersonali che si basano sulla padronanza di forme di comunicazione efficace, sulle abilità di ascolto, sulla flessibilità relazionale. Il laboratorio propone una riflessione sui principali elementi che rendono il processo di comunicazione chiaro e coerente con gli obiettivi da perseguire.

8. Il colloquio di lavoro: dal primo ingresso alla progressione di carriera sabato 15 marzo 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
La capacità di gestire un colloquio di lavoro risulta fondamentale sia per le persone inserite nei processi di selezione del personale sia per coloro che sono chiamati ad affrontarlo all'interno dell'azienda con finalità di natura gestionale o legate ai percorsi di progressione di carriera. Il laboratorio prenderà in esame le principali tipologie di colloquio (di selezione, di assegnazione degli obiettivi, di valutazione della performance e di feedback, di sviluppo delle competenze, ecc.) con l'obiettivo di fornire strategie, strumenti e indicazioni utili a gestirlo con efficacia.

9. Lavalutazione del potenziale: metodologie e strumenti sabato 29 marzo 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
L'assessment center è una metodologia utilizzata ampiamente per valutare il potenziale delle persone all'interno delle organizzazioni. Il laboratorio si propone di far sperimentare ai partecipanti le principali tipologie di prove con l'obiettivo di farne comprendere meccanismi e modalità di funzionamento per poterle affrontarle in futuro con maggiore sicurezza ed efficacia.

10. Convivere nelle organizzazioni: vincoli e opportunità sabato 12 aprile 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
Convivere nelle organizzazioni richiede sempre più forme di flessibilità e adattamento da parte dei lavoratori. Il laboratorio tratterà il tema delle organizzazioni, passando in rassegna gli obiettivi, le strategie comportamentali, la cultura per arrivare a trattare le regole della convivenza e del benessere organizzativo.

11. Lavorare in gruppo con efficacia: cooperazione, fiducia e coesione sabato 10 maggio 2024 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
Il laboratorio ha l'obiettivo di creare uno spazio di approfondimento dedicato alle caratteristiche del lavoro di gruppo e alla gestione dei team. Saranno esplorate le diverse possibilità per lavorare efficacemente in gruppo, le dinamiche interne che favoriscono processi di coesione e interdipendenza, e, al contempo, i possibili meccanismi di difesa che possono emergere nei contesti collaborativi.

12. La leadership: tipologie e funzioni sabato 24 maggio 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
Il laboratorio esplorerà la tematica della leadership, concentrandosi sulle dinamiche relazionali all'interno delle organizzazioni. Verranno approfonditi la gestione per obiettivi, i diversi stili di leadership e l'importanza dell'adattamento del leader in funzione della maturità di individui, gruppi, organizzazioni e contesti operativi. Inoltre, sarà trattata la delega come strumento chiave per una leadership efficace.

13. La gestione dei conflitti: l'importanza della negoziazione sabato 7 giugno 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
I conflitti sono inevitabili sul lavoro così come nella vita: è quindi fondamentale saperli gestire al meglio per salvaguardare il benessere personale e collettivo. L'intento del laboratorio è quello di attivare un confronto e una riflessione per aumentare le possibilità di una gestione costruttiva dei conflitti.

14. Conclusione del corso: giornata di feedback e follow-up sabato 14 giugno 2025 ore 9.30-13.30- Anna Grimaldi
Il laboratorio è dedicato alla chiusura del gruppo sollecitando, anche attraverso questionari all'uopo messi a punto, riscontri e feedback, soddisfazioni e criticità.

Home /Studenti / Orientamento e supporto allo studio / Corso "Sviluppo delle competenze per l'occupabilità"

Strumenti per gli studenti

https://www.unitelmasapienza.it/studenti/orientamento-e-supporto-allo-studio/corso-sviluppo-delle-competenze-per-loccupabilita/

UnitelmaSapienza
Università degli Studi di Roma

RICONOSCIMENTI

Il vero dono della gratitudine è che più sei grato, più diventi felice.
Robert Holden

Al termine del Laboratorio Sviluppo delle Competenze 2024/2025 vogliamo ringraziare UnitelmaSapienza e la professoressa Grimaldi perché...

Ogni anno, al termine del programma dei Laboratori di Sviluppo delle Competenze, la Dottoressa Anna Grimaldi—Promotrice, Responsabile e Curatrice del percorso formativo—organizza l'atteso evento della **"Consegna dei Diplomi"** presso la sede di Unitelma Sapienza a Roma. Questo appuntamento rappresenta un riconoscimento per gli studenti che, nel corso dell'anno accademico, hanno partecipato con costanza a 14 incontri online sulla piattaforma **"Classroom"** dell'Ateneo, impegnandosi in sessioni di studio di cinque ore ogni sabato mattina, con cadenza quindicinale.
Tuttavia, l'evento è ben più di una semplice cerimonia: si trasforma in un'occasione speciale in cui gli studenti, abituati a collaborare a distanza, possono finalmente incontrarsi di persona, dando volto e concretezza ai legami instaurati nel corso dell'anno. Il contatto diretto arricchisce la dinamica di gruppo, trasformando un rapporto virtuale in un'esperienza completa, nella quale tutti i sensi contribuiscono a rafforzare la connessione tra i partecipanti. Per il Laboratorio 2024/2025, questa sinergia ha portato alla creazione di una vera e propria testata giornalistica, frutto dell'impegno condiviso e della collaborazione tra studenti.
L'idea della testata è nata dall'esperienza maturata con i Laboratori frequentati anche negli anni precedenti nel corso della formazione accademica. Per comunicare quello che è un percorso "quotidiano", "settimanale" o "mensile". Un percorso che ha permesso di scoprire e sviluppare straordinarie risorse personali, spesso latenti, e di riconoscerle anche negli altri, grazie alla guida esperta della Professoressa Grimaldi**.**
Con la sua eccezionale professionalità, capacità di comunicazione, insegnamento ed empatia, ha saputo orientare e valorizzare il talento di ogni studente mettendo a disposizione anche un importante strumento: **"Il mio Piano di Sviluppo"**.
Quest'anno, insieme ai compagni di corso, è nata anche l'idea di esprimere un sincero riconoscimento per il suo prezioso contributo, come segno di gratitudine condivisa. Con questa iniziativa, gli studenti di UnitelmaSapienza vogliono sottolineare un'importante verità: la chiave del successo non risiede in un protocollo rigido, in un manuale o in linee guida aziendali prestabilite, ma dentro ciascuno di noi, come una risorsa inesauribile e versatile. Per svilupparla pienamente, però, occorre il giusto percorso formativo. E per questo, non possiamo che esortare tutti gli studenti dell'Ateneo a cogliere l'opportunità di partecipare ai Laboratori delle Competenze guidati dalla Professoressa Anna Grimaldi—un'esperienza unica, capace di trasformare il potenziale individuale in successo concreto.
Grazie!
L. Emanuela Marasco - #SkillsLab.24-25

Disegno Valeria Leuci

Immagine di Florence Dogali

Immagine di Susanna Gironda