

ATTUALITÀ ▶ SE NE PARLA



Restare disoccupati può creare forti disagi, anche psichici. Per non scoraggiarsi, ecco qualche strategia utile

Essere licenziati è uno shock. Non a caso, la perdita del lavoro è ai primi posti nella scala degli eventi più stressanti della vita. Oltre ai problemi materiali - rimanere senza stipendio e difficoltà a trovare un'altra occupazione - ci si trova ad affrontare anche le conseguenze psicologiche: insoddisfazione, irritabilità, tristezza e noia. Uno dei pericoli è quello di provare un senso di inferiorità rispetto agli altri e, quindi, di isolarsi. Dopo un lecito iniziale momento di crisi, però, occorre mettercela tutta per reagire. Ecco qualche consiglio utile al caso.

ho perso il lavoro ? e adesso ●

Rimettersi "in pista" in 5 mosse

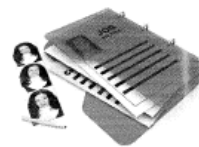
Il momento storico non è facile e, per quanto ciò non consoli, perdere il lavoro è una realtà comune a molti.

■ Le aziende chiudono, cambiano, si fondono e spesso a pagarne le conseguenze sono proprio i dipendenti. Se si resta disoccupati

occorre, però, prendere atto di questa nuova condizione e cercare di capire subito come poterla fronteggiare al meglio. Un buon inizio può essere quello di scandire la giornata con nuovi impegni, mirati a trovare un'altra attività professionale.

1 Colmare le proprie lacune. Tra i requisiti più richiesti dalle aziende c'è, sicuramente, la conoscenza dell'inglese ed esperienza nell'uso del computer. Per cominciare, quindi, si può usare il tempo a disposizione per colmare queste eventuali lacune. Stage e corsi professionali, infatti, sono molto importanti perché rappresentano un'occasione per arricchire il proprio curriculum vitae, migliorare o cambiare il proprio profilo e avere maggiori opportunità per rientrare nel mondo del lavoro.

2 Rispondere alle inserzioni. I quotidiani hanno una pagina settimanale dedicata alle offerte di lavoro e rappresentano un canale tradizionale per chi è alla ricerca di un'occupazione. In genere, gli annunci consigliano di inviare il proprio curriculum per email o per fax. Quando le competenze richieste corrispondono alle proprie caratteristiche ed esperienze allora è il caso di rispondere. Attenzione, però, a possibili truffe e raggiri che spesso si celano dietro queste proposte. Meglio diffidare degli annunci anonimi, che magari chiedono di inviare il curriculum vitae a una casella postale o a un indirizzo di posta elettronica senza alcun riferimento al nome dell'azienda.



3 Scandagliare la Rete. Oggi la ricerca di un impiego tramite internet è certamente una delle pratiche più efficaci. Esistono numerosi siti specializzati che fanno incontrare domanda e offerta di lavoro. È sufficiente in molti casi selezionare una parola chiave per indicare l'area di interesse (a volte chiamata area funzionale) e la provincia; a seconda della tipologia del sito, possono essere richieste altre informazioni. È un sistema molto valido e usatissimo sia dalle società di selezione sia dalle agenzie per il lavoro. Inoltre, molti siti dispongono di banche dati, con accesso gratuito, dove inserire il proprio curriculum in attesa di essere chiamati dall'azienda, se il profilo risulta essere idoneo alla posizione di lavoro disponibile. In questo modo ci si assicura un posto nelle liste dei possibili candidati, che non necessita di continui aggiornamenti e che resta sempre a disposizione di aziende interessate al proprio profilo professionale.





Qualche consiglio per il colloquio

Il colloquio è l'appuntamento tanto sperato e per questo occorre partire con il piede giusto.

■ L'ideale è assumere un atteggiamento solare, senza lasciarsi prendere dal panico. Un po' di nervosismo è normale e il selezionatore ne è ben consapevole.

■ Il consiglio è di ascoltare le domande e cercare di rispondere in modo coerente.

■ Sono da evitare gli atteggiamenti

informali o troppo amichevoli, senza essere però troppo asettici e freddi. Un po' di bon-ton non guasta.

■ Ricordarsi di spegnere il cellulare, di non masticare chewing-gum e di non rispondere mai alle domande tenendo la testa bassa, ma guardare in faccia il selezionatore.

■ Così come per il curriculum vale la regola della sincerità, cercando di porsi sempre in maniera aggraziata.

4 Contattare direttamente le aziende.

Internet è un valido aiuto anche per fare una ricerca dei posti di lavoro che interessano e consente, tramite il sito delle aziende, di inviare direttamente il curriculum, cliccando nella sezione "Lavora con noi". Una buona alternativa può essere quella di mettersi direttamente in contatto con la direzione delle risorse umane e farsi indicare la procedura corretta per inviare il curriculum vitae.

5 Provare con le agenzie per il lavoro (Apl).

Può rappresentare la strada di accesso per un nuovo impiego, tenuto conto che circa il 30% degli iniziali contratti di lavoro temporaneo vengono poi trasformati a tempo indeterminato. Le Apl - numerosissime in tutta Italia e rintracciabili sul sito del ministero del Lavoro (www.lavoro.gov.it) - assumono direttamente il personale che viene assegnato alle aziende clienti. Chi vi lavora ha lo stesso trattamento retributivo e previdenziale dei lavoratori dipendenti delle aziende. L'impegno con un'agenzia dipende dalle richieste e va da un minimo di un giorno a un massimo di due anni. Spesso le imprese si rivolgono alle Apl anche per provare il personale prima di assumerlo a tempo indeterminato.

Il biglietto da visita è il curriculum

Il curriculum vitae deve essere scritto in prima persona con un linguaggio semplice e diretto prestando particolare attenzione a eventuali errori ortografici che non fanno certo fare una bella figura. Le informazioni vanno poi divise per argomenti:

i dati personali, ovvero i dati anagrafici, se si dispone di patente guida, se si è assolto il servizio militare eccetera;

le esperienze professionali, che vanno indicate in ordine cronologico dalla più recente, con il nome dell'azienda, il periodo, il tipo di contratto e il ruolo assunto. **il tipo di istruzione** e la formazione con il riepilogo degli studi compiuti;

altre informazioni, ovvero una sezione

in cui si possono indicare le proprie ambizioni e gli hobby.

■ Va, infine, precisato che è inutile scrivere troppo, così come allegare la foto tessera se non è stata espressamente richiesta. Ciò che conta è essere il più possibile sinceri, non esagerando sulle proprie competenze: un bravo selezionatore del personale si accorgerebbe subito della non autenticità delle informazioni.

■ Un ultimo elemento importantissimo di cui non dimenticarsi è di inserire alla fine del curriculum la liberatoria per il trattamento dei dati personali; è sufficiente aggiungere questa frase: "Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196 del 30.06.2003".



Anche il look fa la differenza

È certo che "l'abito non fa il monaco", ma è anche vero che ciò che si indossa rispecchia la personalità di chi lo porta e che nel mondo del lavoro il look deve adeguarsi al ruolo professionale per il quale ci si candida.

■ Per esempio, una banca o una società di assicurazioni richiede un abbigliamento molto formale: tailleur per la

donna e giacca e cravatta per l'uomo.

■ Questi capi sono da escludere se si punta a un lavoro creativo dove, invece, hanno peso accessori e dettagli. Come sempre sono da evitare gli eccessi: no a troppa eleganza o, all'opposto, alla trascuratezza. **Attenzione al "trucco e parruccho"**: tutto deve essere molto curato, ma naturale. →

ATTUALITÀ SE NE PARLA



**LO SPECIALISTA
IN RISORSE UMANE**

«Stare attenti a non contraddirsi e soprattutto a non mentire»



La prima impressione è quella che conta? Quali sono le strategie giuste per superare brillantemente un colloquio di lavoro? Lo abbiamo chiesto ad **Adriano Schenone**, general manager ed esperto di selezione e sviluppo.

Come ci si deve organizzare per sostenere un colloquio di lavoro?
È importante prendere le informazioni principali sull'azienda, domandandosi perché si ritiene di essere idonei per quel lavoro. Serve per presentarsi al colloquio con la giusta concentrazione e preparazione. Un selezionatore si mai dispone se ha di fronte una persona poco motivata.

Quali sono i comportamenti da evitare?
Arrivare in ritardo all'appuntamento, così come essere troppo in anticipo. Un altro errore che viene commesso spesso, e non solo dai candidati più giovani, riguarda l'aspetto esteriore. Non mi riferisco all'abbigliamento, che deve essere adeguato al ruolo per cui ci si candida, ma anche alla postura e al modo di parlare. È importante utilizzare un linguaggio appropriato. Si

sconsigliano eccessi di latinismi, inglesismi o termini troppo ricercati. Nella comunicazione incidono i gesti, le espressioni ma anche il volume, il tono, il ritmo e l'intonazione vocale.

A che cosa è fondamentale prestare attenzione?

Bisogna fare attenzione a non contraddirsi e, soprattutto, a non mentire. I selezionatori sono persone esperte, capaci di utilizzare tecniche raffinate di verifica, non solo con "domande incrociate", ma anche attraverso l'osservazione dei comportamenti e delle espressioni corporee. Durante il colloquio non sono apprezzate domande scontate, banali o su questioni che si dovrebbero conoscere già. Va molto bene, invece, mostrare curiosità, manifestare interesse verso l'opportunità e la determinazione a risultare il candidato giusto per ricoprire quella posizione, cercando sempre di essere se stessi.

È vero che le domande sullo stipendio vanno evitate?

Non siamo così drastici. È legittimo informarsi circa l'inquadramento e la retribuzione, ma non è la prima cosa da chiedere, semmai l'ultima.

Come descriverebbe l'atteggiamento giusto da tenere?

Essere sorridenti, cercare di entrare in sintonia con il selezionatore, mostrarsi motivati e attivi intellettualmente sono elementi importanti quanto le competenze. Per chiudere con uno slogan, possiamo dire che il colloquio di lavoro è importante perché: "Non esiste una seconda occasione per fare una buona prima impressione".

**L'ESPERTO
IN RICERCA DEL LAVORO**



«In questo momento la maggiore richiesta è di personale specializzato»

Il momento per cercare lavoro non è dei migliori. Ci sono, però, settori più forti di altri e non manca la possibilità di reinventarsi un ruolo. Abbiamo affrontato questi aspetti con **Domenico Di Gravina**, direttore generale di un'agenzia per il lavoro.

Quali sono i lavori più richiesti in questo momento?

Dagli ultimi dati della ricerca Excelsior, l'analisi sviluppata annualmente dall'Unione italiana delle Camere di commercio, industria, artigianato e agricoltura e dal ministero del Lavoro, risulta che la maggiore richiesta riguarda tutto il personale specializzato. Impiegati con elevata specializzazione, informatici e telematici, specialisti in contabilità e problemi finanziari. Grande rilievo assumono, poi, gli infermieri, tutto il personale di assistenza e i farmacisti. Fra le figure un po' meno specializzate troviamo poi gli addetti alle vendite con tante richieste per la grande distribuzione. Un capitolo a parte riguarda ingegneri, meccanici, elettronici, elettrotecnici, chimici e così via, che sono sempre figure molto ricercate e difficili da reperire.

Si può considerare la possibilità di cambiare ambito rispetto al vecchio lavoro e cercare di proporsi per qualcosa di nuovo?

Certamente, ma è importante fare un'approfondita analisi delle proprie caratteristiche personali e competenze, per acquisire consapevolezza sia dei punti di forza sia dei limiti personali rispetto all'obiettivo che si desidera raggiungere. In questo possono sempre essere utili le società di outplacement (supporto alla ricollocazione

professionale), che aiutano nella riqualificazione professionale. **C'è diffidenza da parte dell'azienda che si trova di fronte una persona che ha già cambiato diversi posti di lavoro o assunto svariati incarichi?**

La diffidenza può sorgere nel caso in cui il dipendente passi da un impiego all'altro direttamente assunto dalle aziende, mentre se ha cambiato diversi posti di lavoro e assunto diversi incarichi per conto di agenzie per il lavoro può essere considerato un arricchimento.

Perché può esserci questa diffidenza?

In genere, quando le aziende assumono direttamente hanno delle esigenze continue e non dovute a picchi di lavoro o altro, come nel caso delle agenzie per il lavoro. Il fatto, quindi, che una persona non riesca a mantenere il posto di lavoro non depone a suo favore. Mentre essere assunti da un'ApI e svolgere una mansione per un periodo di tempo determinato è assolutamente normale e rientra nella specificità del lavoro cosiddetto "temporaneo". In quest'ultimo caso, l'aver accumulato più esperienze significa che il candidato è certamente affidabile e capace.

Servizio di Lorena Bassis.

