

# **Progetto: Mi riconosco, io valgo!**



A cura della dott.sa Agar Luppi  
Sportello Lavoro Unico di  
Grezzana

## CONSAPEVOLEZZA DI SE'

Avere consapevolezza di Sé significa avere la capacità di comprendere tutte quelle caratteristiche (desideri, aspettative, competenze, capacità, sogni, carattere) che formano il proprio "IO".

La consapevolezza di Sé è un'acquisizione fondamentale per poter crescere come persona e in relazione al mondo circostante; consente di rendersi conto di quali siano le abilità che ci appartengono così da sfruttarle per "attivare" azioni coerenti con gli obiettivi prefissati.

Per poter raggiungere questa consapevolezza, diventa fondamentale identificare e valorizzare le competenze personali ovvero le soft skills al fine di ottenere migliori performance sfruttabili anche ad esempio nella ricerca del lavoro e nell'inserimento lavorativo.

Quindi, la conoscenza, il miglioramento e la rimodulazione delle proprie competenze può essere il motore che contribuisce ad aiutare a raggiungere gli obiettivi personali e professionali.



---

## **Modulo: “Mi riconosco, io valgo!”**

---

Sede = Sala Bodehneim (Biblioteca) di Grezzana

N. incontri = 4

Frequenza: una volta alla settimana

N. di partecipanti = max 15

Fascia oraria: mattina (10.00/11.30)

Date: 16 - 23 - 30 maggio, e 6 giugno

Durata ad incontro: 1.30h

Modalità di iscrizione: compilazione del modulo di partecipazione e invio allo Sportello lavoro del Comune di Grezzana

Modalità di partecipazione: gratuita e obbligatoria per tutti i 4 incontri

Tipologia di utente: disoccupati tra i 18 e i 65 anni

Metodo: tutti gli incontri sono guidati e supportati da delle schede tecniche del Bilancio delle competenze - modello francese. Queste schede verranno lasciate ai partecipanti in modo tale da poterle costantemente riguardare.



## **Primo incontro: “Conosciamoci e raccontiamoci”**

---

Attraverso l'uso di due attività (Gioco carte dixit e presentazione di sé), l'obiettivo è dare la possibilità al gruppo di raccontarsi e conoscersi in un clima aperto, disteso e non giudicante

## **Secondo incontro: “Il tesoro che c'è in me”**

---

Attraverso l'uso di schede, le persone sono guidate a riflettere su di sé evidenziando i diversi elementi positivi che li caratterizzano e le risorse personali che hanno messo in campo nella propria vita.

## **Terzo incontro: “I miei punti di forza e le mie debolezze”**

---

Fondamentale è riconoscere i propri punti di forza e le proprie criticità o limiti al fine di comprendere le potenzialità reali di ciascuno rispetto al contesto che li circonda.

## **Quarto incontro: “Saluti”**

---

L'ultimo incontro è di chiusura, con la possibilità di confrontarsi sul percorso frequentato e i benefici ottenuti.