

Con il sostegno della Regione Emilia-Romagna



Comune di Felino



Comune di Collecchio



Comune di Montechiarugolo



Comune di Sala Baganza



Comune di Traversetolo

#EmpowerWomen

Insieme diamo forza al talento e all'autonomia delle donne

Costruiamo insieme il tuo Portfolio delle Competenze

Gentile partecipante,

siamo felici del percorso che stiamo intraprendendo insieme nel Progetto #empowerwomen. Il lavoro svolto durante gli incontri di Educazione Finanziaria e Crescita Personale sta gettando basi importanti per la tua autonomia e consapevolezza.

Per dare valore concreto a quanto stiamo apprendendo e aiutarti a delineare i tuoi prossimi passi professionali e personali, vorremmo chiederti di collaborare alla creazione di un **Portfolio delle Competenze**.

Questo strumento ti servirà per mettere a fuoco i tuoi punti di forza, le abilità acquisite e gli obiettivi che desideri raggiungere.

Cosa ti chiediamo di fare?

Ti invitiamo a compilare la breve scheda informativa qui sotto. Le tue risposte ci permetteranno di personalizzare il supporto che possiamo offrirti.

Scheda Raccolta Competenze

- **Esperienze pregresse:** Raccontaci brevemente di cosa ti sei occupata finora (lavoro, volontariato, gestione familiare).
- **Le tue "Competenze Chiave":** Quali sono le 3 cose che sai fare meglio? (es. organizzazione, ascolto, calcolo, gestione del tempo, creatività, ecc.).
- **Obiettivi del percorso:** Qual è il traguardo principale che vorresti raggiungere grazie a questo progetto?
- **Interessi:** Quali sono gli ambiti lavorativi o formativi che ti piacerebbe approfondire in futuro?

Perché è importante?

Avere un quadro chiaro delle proprie competenze è il primo passo verso l'autonomia.

Con il sostegno della Regione Emilia-Romagna



Comune di Felino



Comune di Collecchio



Comune di Montechiarugolo



Comune di Sala Baganza



Comune di Traversetolo

#EmpowerWomen

Insieme diamo forza al talento e all'autonomia delle donne

Il portfolio non è solo un documento, ma la **mappa della tua crescita**.

Usala per prendere consapevolezza del tuo valore, sarà il primo passo per costruire il tuo futuro

Grazie per il tuo impegno e per la fiducia che riponi nel nostro progetto.

Un cordiale saluto,

Il Team del Progetto Empowerment

Guida alla compilazione del tuo "Portfolio delle Competenze"

Benvenuta! Questa scheda non è un esame, ma uno **specchio**. Il suo scopo è aiutarti a mettere nero su bianco il valore che hai costruito, spesso attraverso esperienze che diamo per scontate.

Segui questi semplici passaggi per completarla al meglio:

1. Come leggere la tabella delle competenze

Non aver paura di essere onesta. Non stiamo cercando la perfezione, ma il punto di partenza:

- **Livello 1 (Base):** Conosco l'argomento, ma vorrei capire meglio come applicarlo nella pratica.
- **Livello 2 (Buono):** Ho esperienza e me la cavo autonomamente in situazioni quotidiane.
- **Livello 3 (Ottimo):** Ho una buona padronanza e mi sento sicura in questo ambito.
- **Livello 4 (Esperta):** È una mia competenza solida, potrei anche insegnarla ad altri.

Con il sostegno della Regione Emilia-Romagna



Comune di Felino



Comune di Collecchio



Comune di Montechiarugolo



Comune di Sala Baganza



Comune di Traversetolo

#EmpowerWomen

Insieme diamo forza al talento e all'autonomia delle donne

2. Suggerimenti per la sezione "Esperienze"

Molte donne pensano di non avere "esperienze lavorative" se non hanno un contratto. Non è così.

- Hai gestito l'economia di una famiglia? **Quella è gestione di budget.**
- Hai coordinato gli impegni di figli, casa e lavoro? **Quella è gestione del tempo e organizzazione.**
- Hai risolto piccoli conflitti o emergenze quotidiane? **Quella è capacità di Problem Solving.**
- *Includi tutto:* volontariato, corsi, passioni o ruoli ricoperti in associazioni.

3. Come definire gli "Obiettivi"

Prova a pensare in modo concreto. Invece di scrivere solo "vorrei un lavoro", prova a dettagliare:

- "Vorrei imparare a usare il computer per mandare email di lavoro."
- "Vorrei gestire meglio le spese mensili per risparmiare."
- "Vorrei capire come presentare meglio le mie capacità a un colloquio."

Un consiglio importante

Non sottovalutarti. Siamo qui proprio per dare valore a ciò che già possiedi e aggiungere i pezzi che mancano per realizzare il tuo progetto. Prendi questa scheda come il primo passo per raccontare la tua storia professionale.

Con il sostegno della Regione Emilia-Romagna



Comune di Felino



Comune di Collecchio



Comune di Montechiarugolo



Comune di Sala Baganza



Comune di Traversetolo

#EmpowerWomen

Insieme diamo forza al talento e all'autonomia delle donne

Scheda di Raccolta Competenze. Analisi delle Capacità

Nome e Cognome: _____ Sede: _____

1. Esperienze e Percorso

Descrivi brevemente il tuo background (lavorativo, volontariato, gestione domestica):

1. Autovalutazione delle Competenze

Valuta le tue abilità su una scala da 1 (Base/Da sviluppare) a 4 (Ottima/Esperta).

Ambito	Competenza specifica	Livello (1-4)
Organizzative	Gestione del tempo e pianificazione attività	[]
Relazionali	Ascolto attivo e capacità di lavorare con gli altri	[]
Problem Solving	Capacità di trovare soluzioni a imprevisti	[]
Tecniche/Pratiche	Uso di strumenti digitali o competenze manuali	[]
Finanziarie	Gestione del budget e pianificazione spese	[]
Comunicative	Espressione chiara delle proprie idee	[]



Con il sostegno della Regione Emilia-Romagna



Comune di Felino



Comune di Collecchio



Comune di Montechiarugolo



Comune di Sala Baganza



Comune di Traversetolo

#EmpowerWomen

Insieme diamo forza al talento e all'autonomia delle donne

2. Obiettivi e Interessi Futuri

Obiettivo (Cosa vuoi raggiungere?)	Azione necessaria (Cosa pensi ti serva?)
Es: Trovare un lavoro part-time	Es: Aggiornare il CV
1.	
2.	

Ambiti di interesse per il futuro:

(Barra le tue preferenze)

- ☐ Amministrazione/Ufficio
- ☐ Servizi alla persona/Assistenza
- ☐ Commercio/Vendita
- ☐ Creatività/Artigianato
- ☐ Formazione continua
- ☐ Altro: _____

3. Spazio per le tue note

C'è una competenza di cui vai particolarmente fiera o che vorresti assolutamente mettere in luce nel tuo portfolio?

