



**Il ruolo di tutor:
un'esperienza per la propria carriera professionale**

Articolazione del modulo

- Introduzione al modulo
- Obiettivi
- Carriera professionale
- Verso la carriera sostenibile
- Come si lega l'esperienza di tutorato alla carriera
- Pensiamoci su: riflessioni guida verso una carriera sostenibile
- Sviluppo di carriera
- Analisi competenze per lo sviluppo di carriera
- Progettazione della carriera
- Competenze di autorientamento e progettazione della carriera
- Verso il lavoro: capacità utili
- Dalla teoria alla pratica: consigli operativi
- Pensiamoci su: strumenti e domande chiave per lo sviluppo di carriera
- Strumenti e supporti
- Conclusioni

Introduzione al modulo

Il seguente modulo nasce con l'obiettivo di guidare una riflessione critica sul ruolo di tutor, focalizzandosi nello specifico su come possa essere un'importante opportunità di crescita personale e professionale, in particolar modo in un'ottica di carriera sostenibile.

Questa esperienza favorisce infatti lo sviluppo di abilità trasversali come comunicazione, problem solving ed empatia, fondamentali nell'attuale mondo del lavoro.

Attraverso il materiale che troverete, rifletteremo sulle abilità che il ruolo di tutor permette di acquisire e sviluppare, evidenziandone il valore per una carriera sostenibile, prestando particolare attenzione alla possibilità di investimento delle stesse nella professione di psicologo e in altri ambiti professionali.

Obiettivi

Vediamo in sintesi i principali obiettivi:

- Stimolare a riflettere criticamente sulle esperienze che verranno maturate in qualità di tutor, evidenziando aspetti di crescita personale e professionale in ottica di carriera sostenibile.
- Aiutare ad identificare e analizzare le competenze trasversali che potranno essere sviluppate (ad esempio, capacità comunicative, problem solving, negoziazione, empatia e ascolto attivo).
- Favorire la comprensione dei collegamenti tra le abilità sviluppate nel ruolo di tutor e le competenze richieste nel mercato del lavoro, dando anche attenzione alla professione di psicologo.
- Stimolare l'auto-valutazione e la pianificazione di azioni concrete per valorizzare e trasferire tali competenze nel futuro esercizio professionale, incoraggiando una visione proattiva del proprio percorso professionale.



Carriera professionale

Quando parliamo di carriera, ci riferiamo a una "*sequenza di esperienze di carattere occupazionale che si dipanano nel tempo e nello spazio*" (Baruch e Bozionelos, 2010).

La carriera è infatti un insieme di esperienze di socializzazione che la persona porta con sé, come **patrimonio di competenze e atteggiamenti**, quando si muove da un ruolo all'altro lungo il corso della sua vita lavorativa, svolta in più organizzazioni.



Carriera professionale

Alla luce delle continue trasformazioni del mondo del lavoro, si parla di **carriera senza confini** per indicare l'orientamento del lavoratore a sviluppare reti all'interno ed all'esterno dell'organizzazione per cui lavora e la propensione a *muovere* la carriera tra diverse organizzazioni ed esperienze professionali.

Il cambiamento di prospettiva legato allo sviluppo della carriera si muove all'interno del più ampio scenario attuale, caratterizzato da trasformazioni rapide e continue, che danno origine ai cosiddetti **contesti VUCA** (volatile, incerto, complesso, ambiguo) nei quali si innestano le tecnologie, l'iperconnessione, l'emergenza ambientale e sociale e i fenomeni alimentati dalla ricerca di un migliore equilibrio tra vita e lavoro.

Verso la carriera sostenibile

Alla luce dei cambiamenti del mercato del lavoro e di una diversa consapevolezza del lavoratore, si sottolinea una sempre maggiore attenzione alla **carriera sostenibile**, definita come *«la sequenza di esperienze lavorative, più o meno agite autonomamente dall'individuo, che si sviluppa in maniera differenziale nel corso del tempo, intrecciandosi con diversi spazi sociali e alla quale questi può attribuire un senso e una valenza»* (Van der Heijden e De Vos, 2015).



Verso la carriera sostenibile

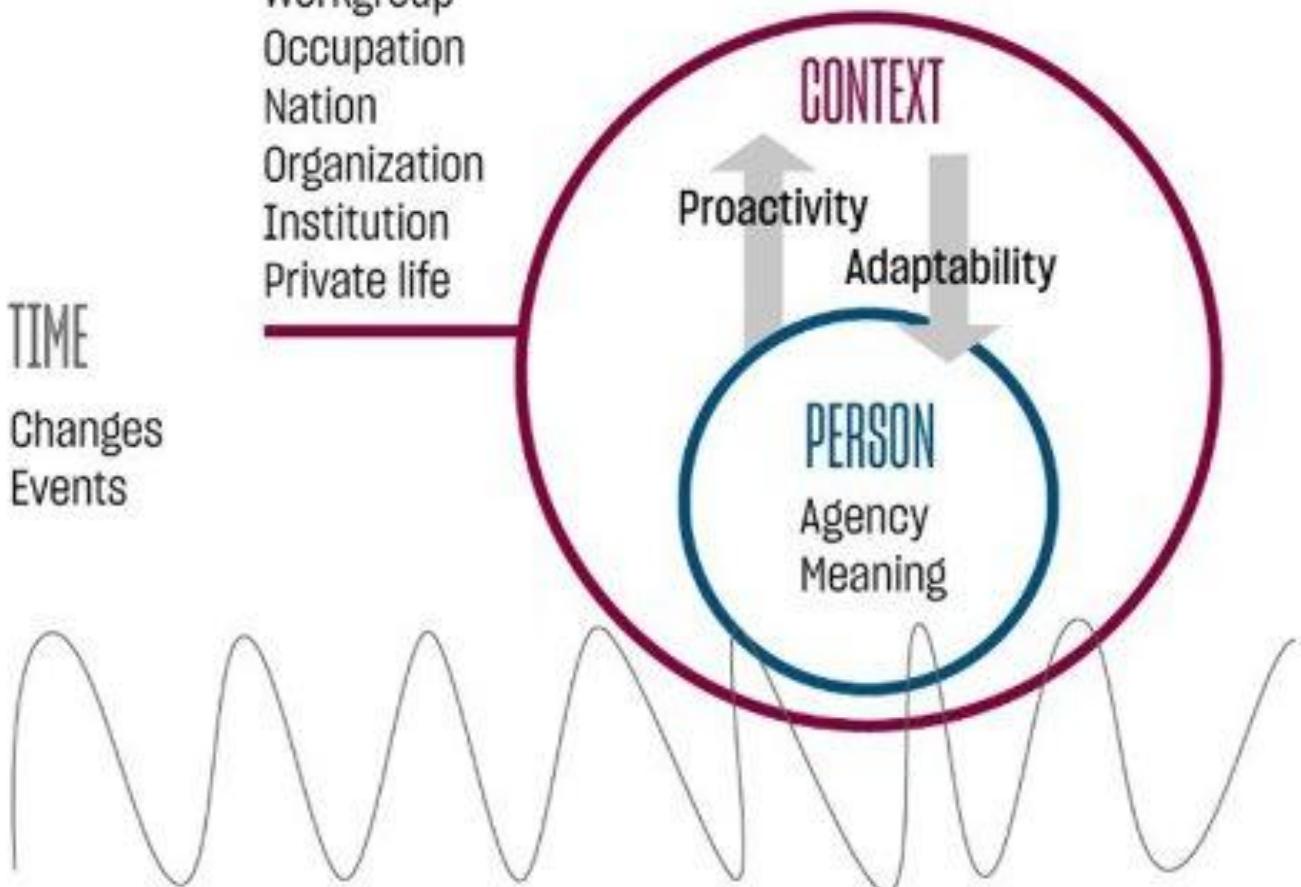
Una **carriera sostenibile** si fonda su tre dimensioni, che riconoscono la complessità dei fattori che possono influenzano lo sviluppo di carriera e promuoverne esiti desiderabili:

1. **Individuo**: fa riferimento alla capacità di *agency*, intesa come capacità di fronteggiare le sollecitazioni ambientali e di agire proattivamente rispetto alle sfide ed alle opportunità, ed alla capacità di *dare un senso* a ciò di cui si fa esperienza;
2. **Contesto**: fa riferimento al peso delle influenze familiari, sociali, organizzative, istituzionali, sia in termini positivi che negativi, che possono facilitarne o meno lo sviluppo;
3. **Tempo**: si riferisce alla promozione di una visione della carriera che tenga conto dei suoi mutamenti, e del loro impatto in termini quantitativi, nel tempo.

DIMENSIONS OF SC

Workgroup
Occupation
Nation
Organization
Institution
Private life

TIME
Changes
Events



PERSON-CAREER FIT

INDICATORS OF SC



Come si lega l'esperienza di tutorato alla carriera

La carriera si sviluppa lungo l'arco della vita lavorativa ed è, da ormai diversi anni, sempre meno lineare e caratterizzata da frequenti momenti di transizione, passaggi e cambiamenti, interni o esterni alle organizzazioni, che comportano la necessità di sviluppare specifiche competenze, necessarie allo **sviluppo proattivo** della stessa.

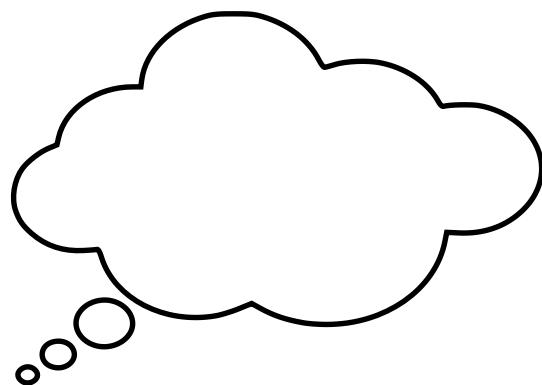
Costruire la propria carriera è un compito complesso in quanto nella progettazione e sviluppo del proprio percorso professionale si può sperimentare incertezza, ostacoli, imprevisti, possibilità di conflitto. Ruolo centrale assumono quindi le **competenze riflessive**, necessarie per analizzare il nostro pensare, sentire ed agire in ogni esperienza, professionale ed extra-professionale, oltre che per valutare la corrispondenza tra risultati attesi e raggiunti.

L'**analisi delle attività** svolte durante l'esperienza, delle competenze emerse e sviluppate, della gestione delle problematiche affrontate è un passaggio fondamentale rispetto all'autovalutazione dell'esperienza, sia relativamente al raggiungimento degli obiettivi oggettivi attesi, sia rispetto alla corrispondenza con i propri obiettivi e aspirazioni.

Pensiamoci su

Dopo aver analizzato gli aspetti della carriera sostenibile, adesso vediamo quali possono essere gli elementi che ci possono effettivamente guidare verso di essa.

Innanzitutto, per poter capitalizzare quest'esperienza è importante tracciare delle riflessioni sulla base di domande guida che ci possano indirizzare in queste pratiche.



Pensiamoci su

Quali competenze o conoscenze vi aspettate di imparare o sviluppare da questa esperienza di tutoraggio?

E' importante riflettere sulle proprie aspettative per evitare di approcciarsi al ruolo di tutor con aspettative non realistiche, che possano impattare negativamente sull'esperienza.

Inoltre, la riflessione permette di orientare l'esperienza in modo più efficace, comprendendone il valore e i benefici e rendendola più significativa.

Infine, riflettere sulle aspettative permette di monitorare i propri progressi e di valutare se si stanno raggiungendo gli obiettivi prefissati.

Pensiamoci su

Esempio operativo

Ripensa a un momento in cui hai aiutato uno studente in difficoltà a riorganizzare il proprio metodo di studio.

- Quali competenze hai messo in campo (es. ascolto attivo, riformulazione, organizzazione)? Scrivile in un elenco e associa a ciascuna un episodio concreto.
- Hai raggiunto l'obiettivo prefissato (aiutare lo studente a riorganizzare il proprio metodo di studio)? In quanto tempo?
- Hai avuto modo di richiedere o ricevere feedback rispetto alle modifiche apportate ed all'eventuale miglioramento nell'organizzazione dello studio?
 - Cosa hai imparato dal successo o insuccesso del tuo intervento?
- In caso di insuccesso - rispetto a quanto attiene al tuo intervento - quali "aggiustamenti" apporteresti in futuro?

Pensiamoci su

Come potreste capitalizzare le competenze acquisite dall'esperienza di tutoraggio, in altri contesti lavorativi futuri?

Riflettere su come poter capitalizzare le competenze acquisite dall'esperienza di tutoraggio è utile a trasferire queste abilità in altri contesti lavorativi.

Le competenze sviluppate (come comunicazione, leadership e problem solving) sono spendibili in molte professioni.

Essere consapevoli del valore delle abilità e competenze che si stanno sviluppando permette poi di valorizzarle nei CV, nei colloqui e in generale nell'ambito lavorativo.

Pensiamoci su

Esempio operativo

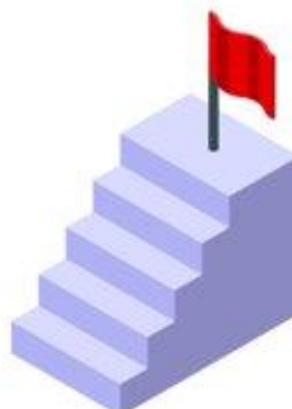
Prova a considerare tre competenze chiave e che hai sperimentato nelle tue attività di tutorship (es. gestione del tempo, problem solving, comunicazione efficace) e applicale in ambiti diversi: ad esempio, la gestione del tempo in un lavoro d'ufficio, il problem solving in un contesto di assistenza alle persone, la comunicazione nella conduzione di team o progetti.

- Possono per te rappresentare un apprendimento utile per il tuo futuro professionale? Se sì, in che modo?
 - Ti danno qualche elemento aggiuntivo per orientarti nelle scelte future? Quale?
- Immaginati di essere nella fase di ricerca/inserimento lavorativo, quali delle competenze che hai sviluppato e stai sviluppando potrebbero esserti più utili?

Sviluppo di carriera

Dopo aver riflettuto sulle conoscenze e abilità che l'esperienza come tutor può farvi acquisire, e su come possano esservi utili per il futuro, adesso ci concentreremo sullo sviluppo di carriera.

Non si può parlare di sviluppo di carriera senza introdurre prima le **Career Management Skills**, ovvero l'«insieme di competenze fondamentali che ogni cittadino dovrebbe possedere per orientarsi in una società complessa e dinamica» (Council of the European Union, Resolution on better integrating lifelong guidance into lifelong learning strategies, 2008).



Analisi competenze per lo sviluppo di carriera

Akkermans e colleghi (2012) hanno individuato tre diverse dimensioni fondamentali per lo sviluppo di una carriera soddisfacente e gratificante:

- **Competenze riflessive di carriera:** riguardano l'autoconsapevolezza riguardo al proprio progetto professionale e includono la riflessione sulla motivazione (consapevolezza dei propri valori, passioni e motivazioni) e la riflessione sulle qualità (consapevolezza dei propri punti di forza e aree di miglioramento);
- **Competenze comunicative di carriera:** si riferiscono all'abilità di comunicare adeguatamente con gli altri ed includono il networking e l'autoprofilazione, ossia la capacità di presentarsi nel migliore dei modi a potenziali datori di lavoro;
- **Competenze comportamentali:** riguardano la capacità di orientare la propria carriera mediante azioni adeguate e includono l'esplorazione lavorativa (essere in grado di cercare e trovare nuove opportunità lavorative) e il controllo di carriera identificando degli obiettivi e perseguedoli adeguatamente.

Progettazione della carriera

Analizzate le competenze per lo sviluppo di carriera, vediamo ora come avviene la **progettazione della carriera**.

La progettazione della carriera prevede una sequenza di step:

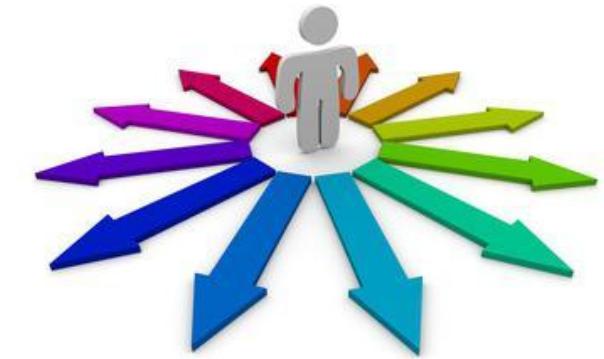
- Lo sviluppo di scopi a lungo termine, definiti sulla base delle proprie aspettative;
 - La pianificazione delle azioni di avvicinamento;
- La massimizzazione dell'apprendimento dalle esperienze in corso, lavorative ed extra-lavorative;
- E infine, l'assessment del proprio profilo e delle opportunità nel medio e lungo periodo.

Ciascuno di questi passaggi richiede revisione costante, monitoraggio, ricerca di feedback e tempo per valutare realisticamente i propri progressi o le difficoltà incontrate, ma permette di chiarire e realizzare i propri obiettivi, guidando e costruendo attivamente la propria carriera.

Competenze di autorientamento e progettazione della carriera

Le **competenze di autorientamento** si accompagnano alla progettazione della carriera e prevedono la capacità di:

- Conoscere il proprio ambito professionale ed il più ampio contesto nel quale la professione si colloca;
- Gestire le relazioni;
- Sviluppare la propria autoefficacia;
- Ricercare e trovare opportunità occupazionali ed accedere ad opportunità di formazione ed aggiornamento professionale;
- Gestire la propria vita personale e la propria carriera lavorativa.



VERSO IL LAVORO

Restando sempre in ambito di carriera e lavoro, introduciamo adesso le principali capacità utili in ambito lavorativo, suddivise in tre categorie:

- Diagnosticare la situazione
- Relazionarsi
- Affrontare



Verso il lavoro

Diagnosticare la situazione: capacità di raccogliere informazioni/dati che consentano di analizzare e interpretare circostanza specifiche e relazioni, elaborare tali informazioni/dati in maniera funzionale rispetto alla successiva identificazione di una soluzione.

L'attività di...	...aiuta a sviluppare l'abilità di...	...che è utile nel lavoro di...
Supporto al superamento degli Obblighi Formativi Aggiuntivi-OFA	Identificare le lacune e individuare il percorso migliore per colmarle	Orientatore scolastico e professionale, Formatore
Supporto alla preparazione e superamento di esami	Analizzare le difficoltà nello studio e proporre strategie efficaci per migliorare il metodo di apprendimento	Coach, Psicologo scolastico
Supporto per gli studenti/esse con esigenze specifiche	Valutare le necessità individuali e personalizzare il supporto in base alle difficoltà	HR, Coach professionale, Assistente sociale, Psicologo scolastico

Verso il lavoro

Analizziamo le competenze chiave sviluppate dal tutor e la loro utilità nel mondo del lavoro. Il minimo comune denominatore è il **relazionarsi**: capacità di interagire e comunicare efficacemente con gli altri avendo consapevolezza delle dinamiche interpersonali, capacità di lavorare in gruppo, empatia.

L'attività di...	...aiuta a sviluppare l'abilità di...	...che è utile nel lavoro di...
Accoglienza matricole	Ascolto attivo, empatia e supporto	Insegnante, Psicologo clinico, HR
Orientamento alla magistrale	Ascolto e comunicazione efficace	Servizio clienti, Psicologo scolastico, Team manager, Formatore
Divulgazione (notte della ricerca, open day)	Public speaking, chiarezza espositiva	Giornalismo, Comunicazione, Eventi

Verso il lavoro

Affrontare: comprende la capacità di pianificare, organizzare, gestire e implementare un piano di azione finalizzato, la capacità di prendere decisioni coerenti e dirette ad un fine chiaramente definito e la capacità di gestire efficacemente il cambiamento.

L'attività di...	...aiuta a sviluppare l'abilità di...	...che è utile nel lavoro di...
Accoglienza matricole	Gestire domande inaspettate, dubbi e difficoltà pratiche dei nuovi studenti, adattandosi alle loro esigenze	Divulgatore, Giornalista, Insegnante, Operatore sociale
Supporto per gli studenti/esse con esigenze specifiche	Saper rispondere con flessibilità e trovare soluzioni personalizzate alle necessità diverse e impreviste di ogni studente	Psicologo clinico, Psicologo scolastico
Attività di divulgazione rivolte al grande pubblico (notte della ricerca, open day etc.)	Gestire situazioni impreviste, come domande difficili, problemi tecnici o una gestione imprevista del pubblico	Comunicatore, Giornalista, Manager, Responsabile di team

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Dopo avervi proposto vari argomenti,
passiamo ora a dei consigli operativi.

Cosa suggeriamo?

- A – domande chiave legate alle competenze riflessive
- B – suggerimenti per monitorare l'esperienza
- C – indagine sulle professioni
- D – le relazioni fra professioni ed esperienze
- E – il piano di azione

Pensiamoci su

Vediamo ora alcuni strumenti e dispositivi che possono aiutarvi a rispondere a queste domande.

Nella slide seguente sono riportate alcune domande chiave che possono aiutarvi nello sviluppo del vostro percorso di carriera.

Ogni domanda può collegarsi ad una vostra esperienza dove avete "messo alla prova" quel tipo di competenza, e vi invita a riflettere sul vostro futuro per individuare cosa vi aspettate o cosa vorreste realizzare a livello personale e professionale.

Abituatevi ad individuare ed esprimere le vostre speranze, timori, aspirazioni, obiettivi.

Allenatevi a monitorare i vostri cambiamenti ed acquisizioni, nel progettare le vostre esplorazioni nel mondo della formazione e del lavoro.

Pensiamoci su

- 1. So riconoscere come la mia esperienza universitaria ha modificato i miei interessi e il mio modo di affrontare le sfide, aiutandomi a capire meglio chi voglio diventare professionalmente?*
- 2. So individuare e valutare in modo critico opportunità post-laurea (lavoro, master, dottorati, corsi di specializzazione) tenendo conto delle competenze e delle passioni che ho sviluppato?*
- 3. So impostare un piano di crescita continua, consolidando le abilità che ho acquisito e colmando eventuali lacune, in vista delle sfide del mercato del lavoro o di altri percorsi formativi?*
- 4. So coltivare una rete di contatti (professori, colleghi, professionisti incontrati in stage o progetti) che possa supportarmi nelle opportunità lavorative o di ricerca futura?*

Pensiamoci su

- 5. So valutare criticamente i risultati ottenuti durante l'università, traendo insegnamento anche dagli insuccessi, per prepararmi al meglio alla fase successiva della mia carriera?*
- 6. So definire un piano d'azione concreto (obiettivi, tappe, risorse) che mi consenta di passare dalla laurea al prossimo passo professionale o formativo?*

So riconoscere come la mia esperienza universitaria ha modificato i miei interessi e il mio modo di affrontare le sfide, aiutandomi a capire meglio chi voglio diventare professionalmente

So individuare e valutare in modo critico opportunità post-laurea (lavoro, master, dottorati, corsi di specializzazione) tenendo conto delle competenze e delle passioni che ho sviluppato

So definire un piano d'azione concreto (obiettivi, tappe, risorse) che mi consenta di passare dalla laurea al prossimo passo professionale o formativo

So impostare un piano di crescita continua, consolidando le abilità che ho acquisito e colmando eventuali lacune, in vista delle sfide del mercato del lavoro o di altri percorsi formativi

So valutare criticamente i risultati ottenuti durante l'università, traendo insegnamento anche dagli insuccessi, per prepararmi al meglio alla fase successiva della mia carriera

So coltivare una rete di contatti (professori, colleghi, professionisti incontrati in stage o progetti) che possa supportarmi nelle opportunità lavorative o di ricerca futura

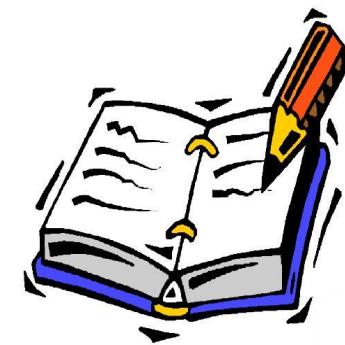
Strumenti e supporti

Il ruolo del tutor: monitorare l'esperienza

Per monitorare l'esperienza in corso può essere utile tenere traccia, attraverso un **documento**, di tutte le attività svolte e di come le abbiamo affrontate, sia quelle legate al ruolo che quelle legate ai vari contesti.



Per tenere traccia di riflessioni e apprendimenti in corso, vi suggeriamo di **compilare periodicamente un diario (settimanale o mensile)** rispondendo ad alcune domande chiave, come ad esempio:



- Si può introdurre la diapositiva successiva presentandola come un esempio di domande guisa per monitorare l'esperienza

Strumenti e supporti

Monitorare l'esperienza - domande chiave, alcuni esempi:

- Cosa ho fatto di nuovo (eventi, letture, corsi seguiti, conversazioni interessanti) questa settimana/mese?
- Cosa ho imparato o che mi ha colpito maggiormente?
- Quali competenze sento di aver allenato o migliorato?
- Ho incontrato ostacoli, e come li ho superati?
- Quali idee/progetti futuri mi sono venuti in mente dopo queste attività?
- Quali competenze ho consolidato o acquisito? (descrivere esempi concreti)
- Quali restano ancora da sviluppare? (indicare possibili azioni di miglioramento)



Strumenti e supporti: indagine sulle professioni

Avere una consapevolezza piena degli aspetti legati ad una professione è utile per varie ragioni:

- Ci guida nella costruzione di legami fra le nostre preferenze ed interessi e le varie professioni che potremmo intraprendere
- Ci stimola a scoprire relazioni che non ci aspettavamo, che riguardano ciò che sappiamo fare e ciò che abbiamo sperimentato in diverse occasioni

Strumenti e supporti: indagine sulle professioni

Vi proniamo questo semplice esercizio:

Scegliamo una professione "bersaglio"

Utilizziamo una risorsa in rete (noi vi suggeriamo <https://atlantedelleprofessioni.it>) per annotare le caratteristiche della professione considerata

Facciamo un esempio con la professione di psicologo, e rispondiamo a queste domande attraverso la ricerca suggerita:

Professione: Psicologo
Che cosa fa (Attività e ambiti disciplinari)
Dove lavora (Ambienti e organizzazioni)
Condizioni di lavoro
Conoscenze, attività e competenze
Abilità generali e comportamenti da sviluppare
Mappa di prossimità di altre professioni/ruoli

Strumenti e supporti

Prova adesso a fare un confronto con conoscenze, abilità e comportamenti vicini a quelli che hai sperimentato nel tuo ruolo di tutor, secondo un criterio di padronanza (so farlo bene) e preferenza (mi piace).

Ricorda che le persone a volte svolgono molto bene attività per cui non hanno interesse, e vorrebbero imparare a fare meglio ciò che preferirebbero.

Non è scontato che abilità e preferenza vadano di pari passo:

Competenza	Padronanza	Preferenza
Ascolto attivo	(da 1 a 6)	(da 1 a 6)
Comunicazione efficace	(da 1 a 6)	(da 1 a 6)
Public speaking	(da 1 a 6)	(da 1 a 6)
...ora tocca a voi!		

- Si può inserire un esempio di una compilazione per far capire come usare?

Strumenti e supporti

Ora sei pronto a mettere a confronto le tue schede delle professioni e la tua scheda conoscenze, abilità e comportamenti vicini a quelli che hai sperimentato nel tuo ruolo di tutor

Vedi delle affinità o somiglianze ?

Hai scoperto nuovi legami fra attività che hai svolto, preferenze ed interessi e aspetti delle professioni considerate?

Strumenti e supporti

Adesso costruisci un tuo **piano di azione a breve-medio termine**.

Il piano va articolato attraverso obiettivi SMART e dettagliato nelle sue azioni.

Ecco degli esempi da seguire:

- Voglio imparare meglio una lingua straniera attraverso un corso --> posso farlo perché ho già delle buone basi per una lingua --> fissero degli obiettivi di apprendimento --> quindi devo capire se ho le risorse, dove farlo, il tempo che dovrò utilizzare...

Oppure:

- Mantenere un adeguato controllo emotivo è un comportamento legato alla professione di psicologo. Non ho mai avuto l'occasione di sperimentarmi in un comportamento simile, come posso mettermi alla prova?

CONCLUSIONI

Come abbiamo visto, la carriera non è solo avanzamento professionale, ma un **percorso di crescita** sostenibile basato su competenze e benessere.

In merito a questo, l'esperienza di tutor offre un'opportunità importante per **acquisire e sviluppare abilità** preziose come comunicazione, gestione delle relazioni e problem-solving, che permettono di affrontare le sfide del futuro in numerosi contesti, professionali e personali.

Come abbiamo osservato, ogni percorso di sviluppo è fatto di esperienze chiave, che segnano l'acquisizione di nuove capacità. Riflettere e tenere traccia delle attività svolte, delle competenze acquisite e sviluppate e dell'utilità di ciò che si apprende risulta fondamentale per **monitorare il proprio sviluppo** di carriera.

CONCLUSIONI

Per fare ciò concretamente, è utile dotarsi di strumenti di supporto: un portfolio che raccolga esperienze e risultati, una griglia di autovalutazione per misurare i propri progressi, una scheda con informazioni sulle professioni per orientarsi meglio nel mercato del lavoro.

La chiave per trasformare le esperienze di oggi in opportunità per il domani, è nella consapevolezza delle proprie competenze e nella capacità di valorizzarle al meglio, in un'ottica di carriera sostenibile e di crescita personale.