



Adattabilità



Conoscenza

Mobilità

$$|-23|+41$$



$$\begin{aligned} -(x+2) &= 9 \\ -x - 2 &= 9 \\ -x &= 11 \\ x &= -11 \end{aligned}$$



Do you speak Europe

$$a+b=c$$



$$4 \times \pi \times r^2$$



Portfolio delle **competenze**





Introduzione

L'intento del portfolio è uno dei sei output intellettuali sviluppati, testati e completati dalla seguente partnership:

ADICE (Francia), CESIE (Italia), PRO WORK (Olanda), STEP (Spagna), VCC (Polonia) all'interno del progetto Erasmus + PC IMPRESS ("Promotion and Capitalization of International Mobility Project to Reinforce Employability and Sociability System"). PC IMPRESS ha lo scopo di promuovere e finanziare la conoscenza formale e informale e le soft e hard skills dei giovani, dopo un'esperienza di mobilità, che è considerata come un mezzo per rafforzare l'occupabilità.

L'intento del portfolio delle competenze è quello di servire come cornice per l'autovalutazione, la pianificazione della carriera e la preparazione per i colloqui di lavoro. È ideato per aiutare i giovani che partecipano ai progetti di mobilità internazionale perché documenta le abilità acquisite durante il programma di mobilità. È una documentazione personale dei risultati, quindi deve riflettere reali abilità, capacità e risultati.

Il processo per preparare un portfolio delle competenze ha un impatto molto forte. Ti aiuterà a imparare e a consolidare ciò che realmente sai. Molti giovani non categorizzano mai ciò che sanno in termini di conoscenza e abilità. I liceali e gli universitari assorbono molte informazioni che non vengono integrate con conoscenze e competenze ottenute attraverso le esperienze di lavoro e di vita. Quando si affronta un colloquio di lavoro si ha bisogno di sapere come presentare se stessi e le abilità che possedute. Il datore di lavoro probabilmente porrà domande su situazioni di lavoro in cui si deve ricorrere a conoscenze e abilità per risolvere un problema, o svolgere un compito difficile.

I quattro principali vantaggi del portfolio delle competenze sono:

- 1 • Consapevolezza delle abilità;**
- 2 • Rilevanza e adattabilità;**
- 3 • Documentazione di acquisizione;**
- 4 • Spinta nei colloqui.**

Il portfolio delle competenze conterrà la descrizione delle proprie abilità in tutti i campi di competenze. Bisogna fornire risposte ad affermazioni per mostrare le proprie competenze. Inoltre bisogna fornire esempi concreti di come queste competenze siano state acquisite, se durante esperienze precedenti o durante il progetto di mobilità. L'obiettivo è quello di fare riflettere su esempi concreti da fornire per esempio durante un colloquio di lavoro per giustificare le proprie abilità e valorizzare il progetto di mobilità.

I documenti del portfolio delle competenze sono divisi così:

- **Prima della mobilità:** Questa parte contiene 8 abilità primarie, divise in insiemi di abilità e strumenti il cui uso è consigliato per identificare una data abilità. Poi, vi sono delle domande / affermazioni che permettono agli utenti di esprimere e documentare le abilità e le competenze possedute. È anche una possibilità per identificare mancanze nelle abilità e creare un piano per potenziare le aree deboli durante la mobilità.
- **Durante la mobilità:** i giovani documenteranno le attività svolte durante il proprio tirocinio o progetto di volontariato (creare seminari per bambini, ecc.) e potranno fornire commenti per valorizzare queste competenze. Si valuta la progressione nelle aree deboli. La valutazione proviene sia dal partecipante (autoriflessione) sia dal manager / PM (valutazione).
- **Dopo la mobilità:** I partecipanti compilano un questionario, prendono nota delle competenze acquisite durante la mobilità. Fanno un confronto tra l'inizio e dopo la mobilità per stabilire quale progresso sia stato fatto.
- **Glossario delle abilità:** Il glossario diviso in 4 categorie : verbi di azione, valori, sostantivi e aggettivi. Puoi usare le parole per valorizzare le tue competenze.

Grazie al portfolio, è possibile:

- Valutare le abilità già possedute,
- Scegliere le abilità che si intende acquisire,
- Durante le attività, le competenze acquisite potranno essere valutate e promosse.

Per ulteriori informazioni, visitare la piattaforma online di PC IMPRESS: www.yourcompetences.eu

La mobilità in Europa



Durante gli ultimi anni, la Commissione Europea ha promosso un nuovo modo di apprendere per i cittadini europei: La mobilità. Dal 2007 al 2013, più di 2 milioni di persone si sono confrontate con contesti e culture diverse, potenziando se stessi e diventando parte della grande immagine della cittadinanza europea.

Perché la Mobilità?

Un'esperienza di mobilità è il modo migliore di crescere personalmente e professionalmente. Infatti, un'esperienza di volontariato o di lavoro all'estero ha un valore aggiunto, perché si svolge in contesti culturali diversi, mettendo di fronte ai propri limiti e permettendo di capire come superarli e potenziare le proprie abilità. Inoltre, un'esperienza di mobilità all'estero è una buona occasione per impiegare del tempo a capire se stessi e pensare sia alle prospettive personali e professionali sia alle aspettative future.

Qual è l'obiettivo della Mobilità?

Dopo la formazione prima della partenza, i partecipanti escono dalla loro comunità e imparano a vivere e lavorare in un contesto che non è loro familiare e che si basa su valori culturali differenti. Ciò permette loro di conoscersi meglio, comprendere i propri limiti e aumentare la propria autostima. Infatti, i partecipanti superano le difficoltà prima di tutto con le proprie forze, facendo affidamento sulle proprie competenze. Imparano anche a relazionarsi con altre persone e a comunicare nel modo migliore, superando i limiti culturali e linguistici. È il modo migliore di comprendere come le persone siano differenti ma, allo stesso tempo, simili.

I PRO della Mobilità:

- Rende più competitivi nel mercato del lavoro.
- Permette di differenziarsi dagli altri, in quanto rende più flessibili e adattabili a diversi contesti di lavoro.
- "Si impara facendo" grazie a metodologie non formali e informali di solito applicate nel campo del volontariato, utili per lavori futuri.
- Migliora le competenze relazionali.
- Permette di partecipare attivamente e di sentirsi coinvolti nella società civile.
- Offre l'opportunità di avere un certificato riconosciuto a livello internazionale, che aumenta le possibilità di avere successo nel mercato del lavoro.

Indice

1

Parole chiave del portfolio delle competenze

pag 9

2

Test linguistico

pag 15

3

Competenze e insiemi di competenze
Come usarlo?

pag 23

4

Preparazione prima della mobilità

pag 29

1. Comunicazione nella lingua madre
2. La comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e in tecnologia
4. Competenza digitale
5. Competenze sociali e civiche
6. Imparare a imparare
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

5

Durante il periodo di mobilità

pag 39

1. Comunicazione nella lingua madre
2. La comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e in tecnologia
4. Competenza digitale
5. Competenze sociali e civiche
6. Imparare a imparare
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

6

Valutazione Post Mobilità

pag 49

1. Comunicazione nella lingua madre
2. La comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e in tecnologia
4. Competenza digitale
5. Competenze sociali e civiche
6. Imparare a imparare
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

7

Diario mensile

pag 59

8

Il glossario delle abilità per valutare le competenze

pag 65

1

Parole chiave del portfolio delle competenze



Parole chiave del portfolio delle competenze

Abilità

Competenza, essere portati per, o destrezza acquisita o sviluppata attraverso la formazione o l'esperienza / un talento o un'abilità sviluppati.

Abilità di calcolo

Abilità di capire e lavorare con i numeri.

Accettabilità

La capacità di soddisfare una necessità o un requisito rimanendo nella media.

Adattabilità

L'abilità di adattarsi rapidamente a condizioni e situazioni diverse.

Apertura mentale

Desiderio di considerare idee e opinioni nuove o diverse dalle proprie.

Appropriatezza

Essere giusti o adatti, appropriati.

Ascoltare

Prestare attenzione; partecipare realmente con l'intenzione di ascoltare.

Autocontrollo

L'abilità di esercitare moderazione o controllo sulle proprie sensazioni, emozioni, reazioni.

Autovalutazione

Il processo di valutazione di se stessi e di un successo.

Capacità

Capacità di fare, di affrontare, o capire qualcosa.

Competenza

Una serie di abilità, impegno, conoscenze e competenze connesse che permettono a una persona (o a un'organizzazione) di agire con efficacia in un compito o in una situazione. La competenza indica una sufficienza di conoscenze e abilità che permettono a un individuo di agire in una vasta serie di situazioni.

Competenze relazionali

Caratteristiche personali che permettono di interagire con efficacia e armonia con le altre persone.

Compito

Un lavoro specifico richiesto che deve essere svolto, come un incarico o una faccenda.

Compromesso

La risoluzione di una disputa attraverso concessioni da entrambi o tutti i lati / qualcosa di intermedio tra due o più cose.

Comune

Predominante, diffuso, ampiamente conosciuto o incontrato frequentemente.

Conoscenza

Consapevolezza o comprensione acquisita attraverso l'esperienza o lo studio / la somma o l'insieme di ciò che è stato percepito, scoperto o appreso.

Consapevolezza

Essere a conoscenza dell'esistenza di qualcosa, comprendere una situazione o un argomento basandosi su un'informazione o un'esperienza.

Conversazione

L'interscambio basato sullo scambio di informazioni e idee.

(Essere) corretti

Corretto nel comportamento o nella condotta / appropriato o adatto per un obiettivo.

Crescere

Crescere naturalmente / crescere in misura o in sostanza.

Cultura

Le abitudini, tradizioni e credenze di una nazione, società, o gruppo di persone.

(Essere) curiosi

Avere il desiderio di apprendere, avere l'abitudine di fare domande.

Debolezza

Una parte specifica o la qualità di qualcosa o qualcuno che non è positiva.

Decodificare

- Estrarre il significato da,
- Tradurre da un codice verso la lingua o la forma originale.

(Essere) diligenti

Essere attenti e perseverare nello svolgimento di incarichi o compiti.

Disciplina

Il processo di controllo dei propri comportamenti e azioni, attraverso l'automotivazione, l'insegnamento e la punizione.

Empatia

L'abilità di immaginare cosa significhi trovarsi nella situazione di qualcun altro.

Esprimere

Trasformare i pensieri in parole. Mostrare / manifestare o rivelare.

Etica

Idee e convinzioni sul tipo di condotta moralmente giusta o sbagliata.

Flessibilità

Abilità nel cambiare per affrontare circostanze e situazioni mutevoli o adattarsi per soddisfare necessità particolari o di vari tipi.

Forza

Una buona qualità o abilità che rende qualcuno o qualcosa efficace.

Interagire

Agire su o in stretta relazione con gli altri.

Lifelong learning

Apprendimento durante tutto il corso della vita. È flessibile, diversificato e disponibile in momenti e luoghi differenti. Il lifelong learning non è settoriale; promuove un apprendimento che va oltre l'istruzione tradizionale e durante l'età adulta (per esempio dopo la scuola dell'obbligo). L'iniziativa europea definisce il lifelong learning come "un processo continuo di sostegno che stimola gli individui e li mette nelle condizioni di acquisire tutte le conoscenze, i valori, le competenze e le idee necessari nel corso della vita e applicarli con sicurezza, creatività e soddisfazione, in tutti i ruoli, circostanze e contesti."

Moralità

Un insieme di principi morali. Conformità agli standard convenzionali della condotta morale.

Netiquette

Le regole dell'etichetta da applicare quando si comunica su network, specialmente Internet.

(Essere) onesti

Non essere adatti a mentire, imbrogliare, rubare, ecc. Essere affidabili.

Opportunità

Una combinazione di circostanze favorevoli, appropriate e vantaggiose. Una possibilità o una prospettiva.

(Essere) pazienti

Perseveranza nel provare anche in circostanze avverse. Essere tolleranti / comprensivi.

Pensieri

L'atto o il processo di pensare; deliberazione, meditazione o riflessione.

Persuadere

Indurre a credere ricorrendo alla ragione o alla comprensione; convincere.

Positivo

Tendere a enfatizzare ciò che è buono o lodevole. Costruttivo.

Priorità

Qualcosa a cui si presta attenzione specifica / il diritto di precedenza sugli altri.

Proporre

Offrire o suggerire (un problema, un argomento, un caso) per considerazione, accettazione o azione.

Qualifica

Un'attestazione ufficiale del conseguimento di un corso di formazione o del superamento di un esame.

(Essere) reattivi

Reagire o rispondere velocemente o in maniera favorevole a un consiglio, iniziativa, ecc.

Rispetto

Sentire o mostrare considerazione; stimare o ammirare.

Sensazioni

Sensibilità emotiva o morale / impressione o umore / stato mentale / impressione fisica o mentale.

Social media

I siti web e le applicazioni considerati nel loro insieme costituiscono un mezzo col quale le persone condividono messaggi, fotografie e altre informazioni, soprattutto in comunità online o forum, basati su interessi o contesti condivisi.

Soluzione

Una risposta specifica o un modo di risolvere un problema.

TIC

(Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione)

Lo studio della tecnologia usata nella gestione e nel trattamento delle informazioni.

Tolleranza

La capacità per o la pratica di riconoscere e rispettare le credenze e gli usi altrui.

2

Test
linguistico



Test linguistico



Per migliorare l'uso del portfolio delle competenze, si consiglia di fare un test linguistico. Il test può essere svolto online; qui ci sono degli esempi di siti web che possono essere utilizzati per valutare il proprio livello:



Inglese

<http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/>

<http://englishenglish.com/english-test.htm>

<http://www.lcci.org.uk/placementtests/>



Spagnolo

http://ave.cervantes.es/prueba_nivel/default.htm?idioma=esp



Tedesco

<http://www.goethe.de/cgi-bin/einstufungstest/einstufungstest.pl>



Polacco

<http://www.profi-lingua.pl/placement/polski/>



Italiano

<http://www.acad.it/test-di-italiano-online.html>



Francese

<http://www.languagelevel.com/french/index.htm>

<http://apprendre.tv5monde.com/en/learn-french/simulation-du-test-de-connaissance-du-francais>



La tabella seguente è stata presa dal Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue realizzato dal Consiglio Europeo. È stata creata per l'autovalutazione.

Comprensione

C2

Ascolto

Non ho nessuna difficoltà a capire qualsiasi lingua parlata, sia dal vivo sia trasmessa, anche se il discorso è tenuto in modo veloce da un madrelingua, purché abbia il tempo di abituarmi all' accento.

Letture

Riesco a capire con facilità praticamente tutte le forme di lingua scritta inclusi i testi teorici, strutturalmente o linguisticamente complessi, quali manuali, articoli specialistici e opere letterarie.

Interazione

orale

Riesco a partecipare senza sforzi a qualsiasi conversazione e discussione e ho familiarità con le espressioni idiomatiche e colloquiali. Riesco ad esprimermi con scioltezza e a rendere con precisione sottili sfumature di significato.

In caso di difficoltà, riesco a ritornare sul discorso e a riformularlo in modo così scorrevole che difficilmente qualcuno se ne accorge.

scritta

Riesco a esprimermi con chiarezza e precisione, comprendendo il destinatario in maniera flessibile ed effettiva con uno stile sicuro e personale.

Produzione

orale

Riesco a presentare descrizioni o argomentazioni chiare e scorrevoli, in uno stile adeguato al contesto e con una struttura logica efficace, che possa aiutare il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare.

scritta

Riesco a scrivere testi chiari, scorrevoli e stilisticamente appropriati.

Riesco a scrivere lettere, relazioni e articoli complessi, supportando il contenuto con una struttura logica efficace che aiuti il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare.

Riesco a scrivere riassunti e recensioni di opere letterarie e di testi specialisti.

Comprensione

C1

Ascolto

Riesco a capire un discorso lungo anche se non è chiaramente strutturato e le relazioni non vengono segnalate, ma rimangono implicite.

Riesco a capire senza troppo sforzo le trasmissioni televisive e i film.

Lettura

Riesco a capire testi letterari e informativi lunghi e complessi e so apprezzare le differenze di stile.

Riesco a capire articoli specialistici e istruzioni tecniche piuttosto lunghe, anche quando non appartengono al mio settore.

Interazione

orale

Riesco ad esprimermi in modo sciolto e spontaneo senza dover cercare troppo le parole.

Riesco ad usare la lingua in modo flessibile ed efficace nelle relazioni sociali e professionali.

Riesco a formulare idee e opinioni in modo preciso e a collegare abilmente i miei interventi con quelli di altri interlocutori.

scritta

Produzione

orale

Riesco a presentare descrizioni chiare e articolate su argomenti complessi, integrandovi temi secondari, sviluppando punti specifici e concludendo il tutto in modo appropriato.

scritta

Riesco a scrivere testi chiari e ben strutturati sviluppando analiticamente il mio punto di vista.

Riesco a scrivere lettere, saggi e relazioni esponendo argomenti complessi, evidenziando i punti che ritengo salienti.

Riesco a scegliere lo stile adatto ai lettori ai quali intendo rivolgermi.





Comprensione

B2

Ascolto

Riesco a capire discorsi di una certa lunghezza e conferenze e a seguire argomentazioni anche complesse purché il tema mi sia relativamente familiare. Riesco a capire la maggior parte dei notiziari e delle trasmissioni TV che riguardano fatti d'attualità e la maggior parte dei film in lingua standard.

Lettura

Riesco a leggere articoli e relazioni su questioni d'attualità in cui l'autore prende posizione ed esprime un punto di vista determinato. Riesco a comprendere un testo narrativo contemporaneo.

Interazione

orale

Riesco a comunicare con un grado di spontaneità e scioltezza sufficiente per interagire in modo normale con parlanti nativi. Riesco a partecipare attivamente a una discussione in contesti familiari, esponendo e sostenendo le mie opinioni.

scritta

Riesco a scrivere lettere mettendo in evidenza il significato che attribuisco personalmente agli avvenimenti e alle esperienze.

Produzione

orale

Riesco a esprimermi in modo chiaro e articolato su una vasta gamma di argomenti che mi interessano. Riesco a esprimere un'opinione su un argomento d'attualità, indicando vantaggi e svantaggi delle diverse opzioni.

scritta

Riesco a scrivere testi chiari, dettagliati su una vasta gamma di argomenti legati ai miei interessi. Riesco a scrivere un saggio o una presentazione, passando sull'informazione o dando ragioni in sostegno o contro un particolare punto di vista.

Comprensione

B1

Ascolto

Riesco a capire gli elementi principali in un discorso chiaro in lingua standard su argomenti familiari, che affronto frequentemente al lavoro, a scuola, nel tempo libero ecc.

Riesco a capire l'essenziale di molte trasmissioni radiofoniche e televisive su argomenti di attualità o temi di mio interesse personale o professionale, purché il discorso sia relativamente lento e chiaro.

Letture

Riesco a capire testi scritti di uso corrente legati alla sfera quotidiana o al lavoro.

Riesco a capire la descrizione di avvenimenti, di sentimenti e di desideri contenuta in lettere personali.

Interazione

orale

Riesco ad affrontare molte delle situazioni che si possono presentare viaggiando in una zona dove si parla la lingua.

Riesco a partecipare, senza essermi preparato, a conversazioni su argomenti familiari, di interesse personale o riguardanti la vita quotidiana (per esempio la famiglia, gli hobby, il lavoro, i viaggi e i fatti di attualità).

scritta

Riesco a scrivere testi semplici e coerenti su argomenti a me noti o di mio interesse.

Riesco a scrivere lettere personali esponendo esperienze e impressioni.

Produzione

orale

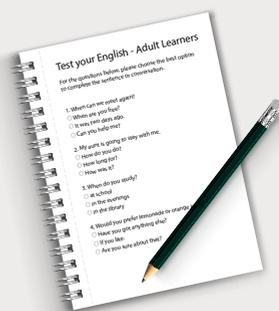
Riesco a descrivere, collegando semplici espressioni, esperienze ed avvenimenti, i miei sogni, le mie speranze e le mie ambizioni.

Riesco a motivare e spiegare brevemente opinioni e progetti.

Riesco a narrare una storia e la trama di un libro o di un film e a descrivere le mie impressioni.

scritta

Riesco a scrivere testi chiari legati ad argomenti che sono familiari, o di interesse personale.



Comprensione

A2

Ascolto

Riesco a capire espressioni e parole di uso molto frequente relative a ciò che mi riguarda direttamente (per esempio informazioni di base sulla mia persona e sulla mia famiglia, gli acquisti, l'ambiente circostante e il lavoro).

Riesco ad afferrare l'essenziale di messaggi e annunci brevi, semplici e chiari.

Lettura

Riesco a leggere testi molto brevi e semplici e a trovare informazioni specifiche e prevedibili in materiale di uso quotidiano, quali pubblicità, programmi, menù e orari.

Riesco a capire lettere personali semplici e brevi.

Interazione

orale

Riesco a comunicare affrontando compiti semplici e di routine che richiedano solo uno scambio semplice e diretto di informazioni su argomenti e attività consuete.

Riesco a partecipare a brevi conversazioni, anche se di solito non capisco abbastanza per riuscire a sostenere la conversazione.

scritta

Riesco a prendere semplici appunti e a scrivere brevi messaggi su argomenti riguardanti bisogni immediati.

Riesco a scrivere una lettera personale molto semplice, per esempio per ringraziare qualcuno.

Produzione

orale

Riesco ad usare una serie di espressioni e frasi per descrivere con parole semplici la mia famiglia ed altre persone, le mie condizioni di vita, la carriera scolastica e il mio lavoro attuale o il più recente.

scritta

Riesco a scrivere una serie di espressioni semplici e frasi legate da connettori semplici come "e"; "ma" e "perché".



Comprensione

A1	Ascolto	Lettura
	Riesco a riconoscere parole che mi sono familiari ed espressioni molto semplici riferite a me stesso, alla mia famiglia e al mio ambiente, purché le persone parlino lentamente e chiaramente.	Riesco a capire i nomi e le persone che mi sono familiari e frasi molto semplici, per esempio quelle di annunci, cartelloni, cataloghi.

Interazione

orale	scritta
Riesco a interagire in modo semplice se l'interlocutore é disposto a ripetere o a riformulare più lentamente certe cose e mi aiuta a formulare ciò che cerco di dire. Riesco a porre e a rispondere a domande semplici su argomenti molto familiari o che riguardano bisogni immediati.	Riesco a scrivere una breve e semplice cartolina , ad esempio per mandare i saluti delle vacanze. Riesco a compilare moduli con dati personali scrivendo per esempio il mio nome, la nazionalità e l'indirizzo sulla scheda di registrazione di un albergo.

Produzione

orale	scritta
Riesco a usare espressioni e frasi semplici per descrivere il luogo dove abito e la gente che conosco.	Riesco a scrivere semplici espressioni isolate e frasi.

3

Competenze e insiemi di competenze Come usarlo?



Competenze e insiemi di competenze

Ogni competenza include definizioni generali e insiemi di abilità connesse a competenze specifiche all'interno di una certa area. **Gli insiemi di competenze servono da base per fare affermazioni che in seguito dovrebbero essere usate dai partecipanti per valorizzare le abilità e le competenze che hanno acquisito durante le mobilità.** Accanto a ogni affermazione ci sono le informazioni sull'insieme di competenze cui si riferisce.

Competenza

Comunicazione nella lingua madre.

Definizione

1. Articolazione di pensieri e idee efficacemente usando competenze di comunicazione orale, scritta e non verbale in una varietà di forme e contesti.
2. Ascolto in modo efficace per decodificare significati (conoscenza, valori, comportamenti, intenzioni).
3. Uso della comunicazione per molteplici obiettivi (informare, istruire, motivare e persuadere) e in ambienti diversi.

Insieme di competenze

- S1. Capacità di capire e interpretare concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma orale.
 - S2. Capacità di capire e interpretare concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma scritta.
 - S3. Capacità di esprimere concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma orale.
 - S4. Capacità di esprimere concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma scritta.
 - S5. Capacità di interpretare il mondo e relazionarsi con gli altri.
 - S6. Capacità di interagire in modo appropriato e creativo in qualsiasi situazione.
-



Competenza

Comunicazione nelle lingue straniere

Definizione

1. Articolo pensieri e idee in modo efficace nella lingua straniera, in una varietà di forme e contesti.
2. Ascolto in modo efficace per decodificare significati.
3. Uso la comunicazione per vari scopi e in ambienti stranieri.

Insieme di competenze

- S1. Capacità di capire e interpretare concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma orale.
- S2. Capacità di capire e interpretare concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma scritta.
- S3. Capacità di esprimere concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma orale.
- S4. Capacità di esprimere concetti, sensazioni, fatti o opinioni in forma scritta.
- S5. Capacità di interpretare il mondo e relazionarsi con gli altri.
- S6. Capacità di interagire in modo appropriato e creativo in qualsiasi situazione.
- S7. Conoscenza del vocabolario, della grammatica e della lingua.
- S8. Apprezzamento della diversità culturale.
- S9. Capacità di usare il linguaggio tecnico secondo il campo lavorativo.

Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia

Definizione

1. Dimostro capacità di ragionamento con numeri e altri concetti matematici.
2. Dimostro capacità di valutazione di informazioni scientifiche e numeriche sulla base di fonti e metodi usati per generarle.
3. Dimostro capacità di valutazione di argomenti scientifici basati sull'evidenza e di potere applicare conclusioni da questi argomenti in maniera appropriata.

Insieme di competenze

- S1. Capacità di usare il pensiero costruito per risolvere un problema in ogni situazione.
- S2. Comprensione del termine e del concetto matematico e sapere come applicarlo.
- S3. Conoscenza dei principi di base del mondo naturale, concetti scientifici, metodi e processi tecnologici.
- S4. Abilità di calcolo (abilità di svolgimento di calcoli di base).

Competenza

Competenza digitale

Definizione

1. Uso la Tecnologia in modo efficace: la tecnologia come strumento di ricerca, organizzazione, valutazione e comunicazione di informazioni.
2. Uso le tecnologie digitali, gli strumenti di comunicazione / networking, e i social media adeguatamente per accedere a, gestire, valutare e creare informazioni che funzionino con successo in un dato ambiente.
3. Comprensione fondamentale delle situazioni etiche e legali riguardanti l'accesso e l'uso delle tecnologie di informazione.

Insieme di competenze

- S1. Uso critico dell'informatica per lavorare.
 - S2. Capacità di base nelle TIC.
 - S3. Comprensione del ruolo, dell'opportunità e dei rischi legati alle TIC nella quotidianità.
 - S4. Capacità di utilizzo di strumenti e macchinari tecnologici.
-

Imparare ad imparare

Definizione

1. Dimostro impegno nell'apprendimento come processo costante.
2. Essere autodidatti: andare oltre la padronanza di base delle competenze per esplorare e allargare il proprio apprendimento e le opportunità per acquisire esperienza.
3. Dimostro iniziativa nell'avanzare di livello di competenza verso un livello professionale.
4. Rifletto criticamente sulle esperienze passate per migliorare in futuro.

Insieme di competenze

- S1. Capacità di perseguire e persistere in vari tipi di apprendimento.
 - S2. Identificazione delle opportunità disponibili.
 - S3. Capacità di acquisizione e assimilazione di nuove conoscenze, competenze e qualifiche richieste per le proprie aspirazioni lavorative.
-

Competenza

Competenze sociali e civiche

Definizione

1. Interagisco efficacemente con gli altri: so quando bisogna ascoltare e quando parlare, comportarsi in modo rispettabile e professionale.
2. Flessibilità e adattabilità: mi adatto al cambiamento (vari ruoli sociali, responsabilità lavorative, scadenze e contesti, lavoro efficacemente in un clima di priorità mutevoli), sono flessibile (reagisco ai feedback positivamente, resisto allo stress, affronto positivamente gli inconvenienti e le critiche, capisco, negoziò e considero punti di vista e idee diversi per raggiungere soluzioni, in particolare in ambienti multiculturali).
3. Collaboro con altre persone: sono in grado di lavorare in modo efficace e rispettoso con diverse squadre, sono flessibile e volenteroso di aiutare a trovare i compromessi necessari per raggiungere un obiettivo comune.
4. Opto per una responsabilità condivisa nel lavoro collaborativo e valuto i contributi individuali di ogni membro del gruppo.

Insieme di competenze

- S1. Capacità di interazione efficace con le altre persone.
- S2. Capacità di adattamento a situazioni mutevoli, essere flessibili e lavorare sotto pressione.
- S3. Capacità di lavorare in modo efficace e collaborare con altri membri del gruppo.

Consapevolezza ed espressione culturale

Definizione

1. Lavoro in modo efficace in un gruppo multinazionale.
2. Rispetto e sono consapevole delle differenze culturali e lavoro in modo efficace con persone che provengono da contesti sociali e culturali diversi.
3. Sono tollerante e rispondo con apertura mentale a idee e valori diversi.
4. Utilizzo differenze sociali e culturali per creare nuove idee e incrementare sia l'innovazione sia la qualità del lavoro.

Insieme di competenze

- S1. Consapevolezza del patrimonio locale, nazionale ed europeo e loro posto nel mondo.
- S2. Conoscenze di base di cultura contemporanea.
- S3. Comprensione della diversità culturale.

Competenza

Spirito di iniziativa e imprenditorialità

Definizione

1. Lavorare in maniera efficace all'interno di team internazionale di lavoro
2. Rispettare ed essere coscienti delle differenze culturali e lavorare efficacemente con persone con diversi background sociali e culturali
3. Essere tolleranti e aperti a differenti idee e valori
4. Fare uso delle differenze sociali e culturali per fare emergere nuove idee e sviluppare l'innovazione e la qualità del lavoro

Insieme di competenze

- S1. Attitudine nel passare dalla teoria alla pratica
 - S2. Creatività/innovazione
 - S3. Attitudine a pianificare e gestire le proprie mansioni
 - S4. Indipendenza
 - S5. Motivazione
 - S6. Determinazione
-

4

Preparazione prima della mobilità



Comunicazione nella lingua madre



La comunicazione nella lingua madre è l'abilità di esprimere e interpretare concetti, pensieri, sensazioni, fatti e opinioni in forma orale e scritta (ascolto, conversazione, lettura e scrittura) e di interagire linguisticamente in modo appropriato e creativo in differenti contesti sociali e culturali.

Comprensione

- | | MAI | RARAMENTE | SPESO | MOLTO SPESO |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Riesco ad interagire in modo appropriato. _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Riesco a leggere e comprendere facilmente le istruzioni scritte. _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Espressione

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Sono in grado di trasmettere un messaggio comprensibile agli altri. → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Sono consapevole di quando usare livelli specifici di lingua (colloquiale, informale, formale) _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Sono capace di sviluppare e articolare in modo competente le idee e presentare un punto di vista valido. _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Riesco a definire con chiarezza obiettivi e idee. _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Riesco a comunicare con chiarezza obiettivi ed idee. _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Riesco a esprimere feedback costruttivi e comunicarli con efficacia. → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Riesco a rispondere immediatamente e in maniera costruttiva e critica alle idee degli altri. _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Scrittura

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10. Riesco a organizzare e strutturare i miei pensieri creando resoconti strutturati. _____ → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Comunicazione nella lingua madre".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....
.....



Comunicazione nelle lingue straniere

La comunicazione nelle lingue straniere implica più delle capacità di base della comunicazione nella prima lingua. Richiede infatti capacità di mediazione, comprensione linguistica e delle altre culture. Il grado di padronanza dipende da molti fattori inclusa la capacità di ascoltare, parlare, leggere e scrivere.

Comprensione



1. Sono capace di **ascoltare** e **capire** un messaggio orale dei parlanti nativi. _____ →
2. Sono capace di **interagire** in modo appropriato con i parlanti nativi →
3. **Capisco** le istruzioni del mio datore di lavoro. _____ →
4. Sono capace di **capire** testi scritti: il concetto, i dettagli, l'implicito. →

Espressione

5. Riesco a trovare una soluzione a un problema **comunicando**, anche con una conoscenza limitata di una lingua. _____ →
6. Riesco a **usare** una lingua straniera nelle situazioni di ogni giorno: conversazione nei negozi, uffici, chiacchiere sul posto di lavoro, gruppo di lavoro, discussioni. _____ →
7. Sono capace di **comunicare** usando un vocabolario appropriato e frasi con significato. _____ →
8. Sono capace di **comunicare** con accento e pronuncia chiara accento. →
9. Sono consapevole della differenza tra la lingua formale e informale e riesco a **esprimerla**. _____ →
10. Riesco a **usare un linguaggio tecnico** legato al mio campo di lavoro. →

Scrittura

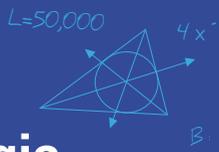
11. Sono capace di **comunicare** per iscritto mostrando un buon vocabolario e frasi in una situazione professionale. _____ →
12. Riesco a **tradurre** testi scritti. _____ →

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Comunicazione nelle lingue straniere".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....
.....

$$(n-1)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2$$

$$4 \times \sqrt{1} \times 2$$



Competenza **matematica** e di base in **scienza** e in **tecnologia**

La competenza matematica è l'abilità di sviluppare e applicare il pensiero matematico per risolvere una serie di problemi nelle situazioni quotidiane, ponendo enfasi sul processo, sull'attività e sulla conoscenza.

Le competenze di base in scienza e tecnologia si riferiscono alla padronanza, all'uso e all'applicazione della conoscenza e delle metodologie che spiegano il mondo naturale. Queste implicano la comprensione dei cambiamenti causati dall'attività umana e la responsabilità di ogni individuo come cittadino.

●	●	●	●	●
MAI	RARAMENTE	SPESSE	MOLTO SPESSE	

Uso pratico

- Sono capace di **convertire la valuta, calcolare** e **pianificare** un budget per la vita quotidiana. → ○ ○ ○ ○
- Riesco a **risolvere** problemi pratici che implicano l'uso di moltiplicazioni e divisioni. → ○ ○ ○ ○
- Riesco a **capire** e **usare** frazioni semplici. → ○ ○ ○ ○
- Riesco a **capire, stimare, misurare** e **confrontare** lunghezza, capacità, peso e temperatura. → ○ ○ ○ ○
- Riesco a **estrarre, usare** e **confrontare** informazioni da liste, tavole, semplici diagrammi e grafici. → ○ ○ ○ ○
- Mostro la volontà di **usare il ragionamento matematico (modelli, grafici, diagrammi)**, nella vita personale e professionale. → ○ ○ ○ ○
- Riesco a **creare / pianificare** un budget per un'azione o un progetto specifico. → ○ ○ ○ ○
- Riesco a **risolvere** facilmente problemi matematici senza un calcolatore. → ○ ○ ○ ○
- Riesco ad **analizzare** il livello di rischio connesso alle mie decisioni. → ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue "Competenza matematica e competenze di base in scienza e in tecnologia". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....



Competenza digitale

La competenza digitale implica l'uso sicuro e critico della società informatica e quindi competenze di base nelle tecnologie di informazione e di comunicazione (TIC).

Internet



1. Sono in grado di **trovare, comprendere** e **usare** le informazioni su Internet. →
2. Uso i social media per **comunicare**. →
3. Sono in grado di **capire, analizzare** in maniera critica e **utilizzare** i media online. →
4. Sono in grado di **capire, analizzare** criticamente ed **utilizzare** i social media. →
5. Capisco i rischi nel **condividere** importanti informazioni sul web e so come stare sicuro da tali rischi →
6. Riesco a comprendere problematiche riguardanti la sicurezza su Internet. →

Computer

7. Sono capace di **usare** un computer
8. **Uso** una casella di posta elettronica e riesco a **scrivere** email formali. →
9. Sono capace di **utilizzare** le seguenti applicazioni:
 - a. Riesco a **creare** tabelle con Excel, incluse formule di base e grafici →
 - b. Riesco a **creare** presentazioni con PowerPoint. →
 - c. Riesco a usare Word per **scrivere** documenti. →
 - d. Riesco a **usare** InDesign o software simili. →
 - e. Riesco a **usare** Photoshop o software simili. →
 - f. Riesco a **usare** Adobe Illustrator o software simili. →
10. Riesco a **scrivere** un CV usando il computer. →
11. Riesco a **scrivere a computer** rapidamente con tutte e dieci le dita. →
12. Riesco a **programmare / scrivere** un codice informatico. →
13. Riesco a **usare** il computer e altri articoli per ufficio (stampante, fax, fotocopiatrice, rilegatrice). →

➔ Hai appena valutato le tue "Competenza digitale". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

Competenze sociali e civiche



La competenza sociale si riferisce alla competenza personale, interpersonale e interculturale e a tutte le forme di comportamento che preparano le persone a partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa. È legata al benessere personale e sociale. È essenziale la comprensione dei codici di condotta e delle tradizioni nei diversi contesti in cui le persone operano.

La competenza civica, e in particolare la conoscenza di concetti e strutture sociali e politiche (democrazia, giustizia, uguaglianza, cittadinanza e diritti civili) prepara le persone a impegnarsi in una partecipazione attiva e democratica.



Tolleranza e flessibilità

1. Mi **adatto** facilmente alle nuove situazioni. —————> ○ ○ ○ ○
2. Riesco a **bilanciare** punti di vista e idee diversi per giungere ad un compromesso. —————> ○ ○ ○ ○
3. **Ho** un atteggiamento tollerante nei confronti di chi ha valori diversi. —————> ○ ○ ○ ○

Controllo

4. Sono **resistente** alle situazioni di stress. —————> ○ ○ ○ ○
5. Dopo situazioni conflittuali **riesco** a calmarmi velocemente. —————> ○ ○ ○ ○

Comportamento professionale

6. Mi **assumo** le responsabilità delle mie azioni e posso riconoscere i miei errori. —————> ○ ○ ○ ○
7. Mi **comporto** in modo **rispettabile** e professionale. —————> ○ ○ ○ ○
8. Sono consapevole di dovere **controllare** le emozioni a lavoro ed **essere rispettoso** e professionale in ogni situazione lavorativa. —————> ○ ○ ○ ○

Lavoro di squadra

9. Sono **propenso** al lavoro di gruppo. —————> ○ ○ ○ ○
10. Posso **adattarmi** a diversi metodi di lavoro all'interno di gruppo di lavoro internazionale. —————> ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue "Competenze sociali e civiche". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....
.....



Imparare a imparare

Imparare a imparare è correlato all'apprendimento, alla capacità di perseguire e organizzare il proprio apprendimento, a livello individuale e di gruppo, secondo le proprie necessità e la consapevolezza dei metodi e delle opportunità.

Voglia di imparare



1. Sono capace di **dedicare** tempo all'apprendimento in maniera autonoma.
2. Ho desiderio di **acquisire** nuove abilità.
3. Sono capace di **raccogliere** informazioni per motivi di ricerca.
4. Sono capace di **individuare** un'opportunità e coglierla.
5. Riesco a fare un passo indietro e **inserire** le cose nella giusta prospettiva.

Perseveranza

6. Sono capace di motivarmi e mostrare dedizione.
7. Sono capace di **perseverare** nell'apprendimento e **concentrarmi** sugli obiettivi.
8. **Rifletto** sui miei errori con attenzione e li supero facilmente.

Difficoltà

9. **Perseguo** i miei obiettivi anche quando incontro difficoltà.
10. In caso di insuccesso, sono capace di auto critica.
11. Sono capace di **affrontare** la pressione.
12. Sono capace di **assistere** nell'eliminare lo stress di altri.
13. Sono capace di **riconoscere** i limiti delle mie abilità e so quando chiedere aiuto.

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Imparare a imparare". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....
.....

Spirito di iniziativa e imprenditorialità



Lo spirito di iniziativa e imprenditorialità è l'abilità di trasformare le idee in azioni. Comporta creatività, innovazione e correre rischi, oltre all'abilità di pianificare e gestire progetti per raggiungere obiettivi. La persona è consapevole del suo contesto di lavoro ed è in grado di cogliere le opportunità che si presentano.

È il fondamento per l'acquisizione di competenze più specifiche e della conoscenza necessaria per coloro che istituiscono o contribuiscono all'attività sociale e commerciale. Questo dovrebbe includere la consapevolezza di valori etici e la promozione di una buona amministrazione.

Project management

- | | MAI | RARAMENTE | SPESSO | MOLTO SPESSO |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Sono capace di trasformare le idee in azioni proponendo nuove soluzioni. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Riesco a pianificare e organizzare le mie attività. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Riesco a delegare incarichi alle persone adatte quando è necessario. —> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Sono capace di risolvere qualsiasi situazione in modo efficace. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Sono capace di informare le persone ed assicurare trasparenza in situazioni di difficoltà. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Riesco ad anticipare le conseguenze delle mie azioni. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Posso valutare il successo delle mie attività quando sono concluse. —> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Posso prendere iniziative e proporre idee al mio supervisore. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Sono capace di accettare e applicare un'analisi costruttiva, una valutazione e una critica di idee. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Spirito di iniziativa e imprenditorialità". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

Consapevolezza ed espressione culturale

La consapevolezza e l'espressione culturale comportano l'apprezzamento dell'importanza dell'espressione creativa di idee, esperienze ed emozioni in una varietà di mezzi (musica, arti performative, letteratura e arti visive...).

Tolleranza e flessibilità

- 
- 
1. Ho esperienze in differenze culturali e religiose. →
 2. Sono interessato ai costumi / eventi culturali locali attuali che si svolgono all'estero, e in attività artistiche e culturali. →
 3. Sono capace di **capire** le differenze multiculturali e socioeconomiche. →
 4. **Rispetto** le altre culture di lavoro e credenze e sono tollerante con le persone con valori differenti dai miei. →
 5. Mi **adatto** a contesti e culture locali ed agisco di conseguenza. →
 6. Riesco a **spiegare** la cultura ad uno straniero. →
 7. Sono capace di **spiegare** i fraintendimenti culturali. →
 8. Sono capace di **capire** i fraintendimenti culturali. →
 9. Sono consapevole dei miei pregiudizi/supposizioni su altre culture ma **riesco** ad andare al di là di ciò. →

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Consapevolezza ed espressione culturale".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

5

Durante
il periodo di mobilità



Comunicazione nella lingua madre



	MAI	RARAMENTE	SPESSE	MOLTO SPESSE
1. Parlo con la mia famiglia e i miei amici nel mio paese d'origine. →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Annoto con regolarità cosa faccio. →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Parlo della mia esperienza di mobilità tramite mail e blog per descrivere come vivo. →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sono in contatto con il mio supervisore / PM nel mio paese d'origine. →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tento di trasferire conoscenza della mia madre lingua a persone locali. →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

→ Hai appena valutato le tue competenze in "Comunicazione nella lingua madre".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....



Comunicazione nella lingua straniera



1. **Capisco** quello che mi dicono le persone nelle situazioni di ogni giorno. →
2. **Capisco** quello che i miei colleghi mi dicono mentre lavoriamo. →
3. **Capisco** e riesco a seguire le istruzioni del mio datore di lavoro. →
4. **Capisco** i parlanti nativi. →
5. **Uso il linguaggio del corpo** quando comunico nella lingua straniera. →
6. **Trovo una soluzione** ai problemi **comunicando** anche se con una conoscenza limitata di una lingua. →
7. **Esprimo** i miei pensieri nella lingua straniera nelle situazioni di ogni giorno e le altre persone riescono a capirmi. →
8. **Esprimo** le mie opinioni nella lingua straniera sul posto di lavoro e i miei colleghi / clienti riescono a capirmi. →
9. Sono **consapevole delle differenze tra il linguaggio locale formale ed informale** e riesco ad esprimere ciò. →
10. **Uso un linguaggio tecnico** legato al mio campo di lavoro. →
11. **Traduco** testi scritti. →

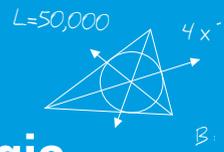
→ Hai appena valutato le tue competenze in "Comunicazione nelle lingue straniere".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

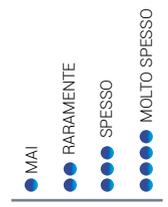
.....

$$(n-1)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2$$

$$4 \times \sqrt{2} \times r_2$$



Competenza **matematica** e di base in **scienza e in tecnologia**



Uso pratico

1. Sono capace di **convertire la valuta** (da nativa a locale), calcolare e pianificare un budget per la vita quotidiana. → ○ ○ ○ ○
2. Riesco a **risolvere** problemi pratici che implicano l'uso di moltiplicazioni e divisioni. → ○ ○ ○ ○
3. Riesco a **capire** e **usare** frazioni semplici. → ○ ○ ○ ○
4. Riesco a **capire, stimare, misurare e confrontare** lunghezza, capacità, peso e temperatura. → ○ ○ ○ ○
5. Riesco a **estrarre, usare e confrontare** informazioni da liste, tavole, semplici diagrammi e grafici. → ○ ○ ○ ○
6. Mostro la volontà di **usare il ragionamento matematico (modelli, grafici, diagrammi)**, nella vita personale e professionale. → ○ ○ ○ ○
7. Riesco a **creare / pianificare** un budget per un'azione o un progetto specifico. → ○ ○ ○ ○
8. **Svolgo** calcoli in situazioni giornaliere. → ○ ○ ○ ○
9. **Conservo** le mie spese e budget. → ○ ○ ○ ○
10. Riesco ad **analizzare** il livello di rischio connesso alle mie decisioni. → ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue "Competenza matematiche e competenze di base in scienza e in tecnologia". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....



Competenze digitali



Internet

1. Sono capace di **trovare, comprendere ed usare** informazioni su Internet.
2. Uso i social media per **comunicare**.
3. Sono capace di **capire, analizzare** in maniera critica e **utilizzare** i media digitali.
4. Sono capace di **capire, analizzare** in maniera critica ed **utilizzare** i social media.
5. Riesco a **comprendere** problematiche riguardanti la sicurezza su Internet.
6. **Comprendo i rischi** connessi all'esposizione di informazioni importanti sul web e so cosa fare per stare al sicuro.

Computer

7. Riesco ad **utilizzare** il computer.
8. **Uso** una cartella di posta elettronica e scrivo email formali.
9. **Utilizzo** le seguenti applicazioni:
 - a. **Creo** tabelle con Excel, con formule base e grafici.
 - b. **Creo** presentazioni con PowerPoint.
 - c. Uso Word per **scrivere** documenti.
 - d. **Uso** InDesign o software simili.
 - e. **Uso** Photoshop o software simili.
 - f. **Uso** Adobe Illustrator o software simili.
10. **Scrivo** un CV usando il computer.
11. **Digito** sul **computer** rapidamente con 10 dita.
12. **Programmo/scrivo** un codice informatico.
13. Riesco a **usare** il computer e altri articoli per ufficio (stampante, fax, fotocopiatrice, rilegatrice).

➔ Hai appena valutato le tue "Competenze digitali".

Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....
.....

Competenze sociali e civiche



Tolleranza e flessibilità

1. **Vado d'accordo** con le persone del paese in cui mi trovo. →
2. **Mi adatto facilmente** alle nuove situazioni. →
3. **Considero le opinioni** degli altri membri del gruppo. →
4. **Comunico con i miei colleghi** se ho delle domande. →
5. **Soppeso** diversi punti di vista e convinzioni per **giungere** a soluzioni, negoziare e fare compromessi. →
6. **Riesco a gestire** eventi non previsti. →

Controllo

7. **Sono** resistente alle situazioni di stress. →
8. **Controllo** le mie emozioni anche nelle situazioni di difficoltà. →
9. Dopo situazioni conflittuali riesco a calmarmi. →

Comportamento professionale

10. **Applico** una corretta igiene personale. →
11. Mi vesto in maniera appropriata (scelta dei vestiti, trucco, gioielli ecc.). →
12. Mostro disciplina e arrivo a lavoro in orario. →
13. **Mi comporto** in modo rispettabile e professionale. →
14. **Chiedo e comprendo** cosa mi viene richiesto. →
15. **Ho** un'attitudine **positiva**. →
16. **Pianifico** ulteriori passi delle mie azioni. →
17. **Prevedo** le conseguenze delle mie azioni. →
18. **Uso** un linguaggio appropriato per adattarmi ai diversi interlocutori. →
19. Sono consapevole di dovere **controllare** le emozioni e di dovere essere rispettoso e professionale in ogni situazione lavorativa. →



Lavoro di squadra

20. Sono propenso al lavoro di squadra. _____ →
21. Conosco il mio posto e ruolo in una squadra. _____ →
22. Riesco ad **adattarmi** a differenti metodi di lavoro in una squadra di lavoro internazionale. _____ →

➔ Hai appena valutato le tue "Competenze sociali e civiche".

Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....



Imparare a imparare



Volere imparare

1. **Dedico** tempo all'**apprendimento** autonomamente e lo condivido. → ○ ○ ○ ○
2. Ho desiderio di **acquisire** nuove abilità. → ○ ○ ○ ○
3. Accetto sfide per **acquisire** nuove competenze. → ○ ○ ○ ○
4. **Applico** ingegno e creatività quando risolvo un problema. → ○ ○ ○ ○
5. **Raccolgo** informazioni a scopo di ricerca. → ○ ○ ○ ○
6. **Cerco** e **prendo** in considerazione buoni consigli. → ○ ○ ○ ○
7. **Intravedo** un'opportunità e la colgo. → ○ ○ ○ ○

Perseveranza

8. Ho la sicurezza necessaria per **porre** domande su teorie e idee diffuse. → ○ ○ ○ ○
9. Mi auto motivo, **mostro** dedizione. → ○ ○ ○ ○
10. **Persevero** nell'apprendimento e resto **concentrato** sugli obiettivi. → ○ ○ ○ ○
11. Considero i miei errori seriamente, ma li **supero** facilmente. → ○ ○ ○ ○

Difficoltà

12. **Perseguo** i miei obiettivi anche quando incontro difficoltà. → ○ ○ ○ ○
13. In caso di fallimento, **sono** capace di fare autocritica. → ○ ○ ○ ○
14. **Affronto** la pressione. → ○ ○ ○ ○
15. **Affronto** la pressione e aiuto gli altri ad eliminare lo stress. → ○ ○ ○ ○
16. Riconosco i limiti delle mie abilità e so quando chiedere aiuto. → ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Imparare a imparare". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

Spirito di iniziativa e imprenditorialità



Project management



1. **Trasformo** le idee in azioni. →
2. **Propongo** nuove attività al mio superiore. →
3. **Cerco** modi nuovi e più efficaci di lavorare. →
4. **Pianifico** il lavoro in anticipo. →
5. **Organizzo** il tempo per le situazioni inaspettate. →
6. **Stabilisco** le priorità dei compiti. →
7. **Supporto** i valori e le missioni della mia organizzazione. →
8. **Gestisco le mie attività** collaborando con diversi soggetti. →
9. A lavoro do **opinioni durante le discussioni** riguardanti un progetto. →
10. **Delego compiti** alle persone adatte quando è necessario. →
11. **Analizzo i punti di forza** e deboli di un progetto. →
12. **Valuto il successo** delle mie attività dopo lo svolgimento. →
13. **Trovo** e metto in atto alternative se il piano originale fallisce. →
14. **Rispetto** le scadenze degli incarichi che mi sono state date. →

Autonomia

15. Sono indipendente. →
16. **Viaggio** e trovo la mia strada indipendentemente. →
17. Sono indipendente nella mia vita giornaliera (viaggio, shopping). →

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Spirito di iniziativa e imprenditorialità".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

Consapevolezza ed espressione culturale



Tolleranza e flessibilità



1. Ho esperienze in differenze culturali e religiose. →
2. Sono **interessato** ai costumi / eventi culturali locali che avvengono all'estero. →
3. **Capisco** le differenze multiculturali e socioeconomiche. →
4. **Rispetto** altre culture di lavoro e credenze e sono tollerante con persone con valori differenti dai miei. →
5. Mi adatto al contesto e alle culture locali ed **agisco** di conseguenza. →
6. Riesco a **spiegare** la mia cultura ad uno straniero. →
7. Riesco ad **esprimere** le incomprensioni culturali. →
8. **Capisco** le incomprensioni culturali. →
9. Sono consapevole dei pregiudizi/supposizioni su altre culture ma riesco ad **andare** oltre. →

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Consapevolezza ed espressione culturale". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

6

Valutazione Post Mobilità



Comunicazione nella lingua madre



Comprensione

1. Riesco ad **interagire** in modo appropriato. —————> ○ ○ ○ ○
2. Riesco a **leggere** e **comprendere** facilmente le istruzioni scritte. —————> ○ ○ ○ ○

Espressione

3. Sono in grado di **trasmettere** un messaggio comprensibile agli altri. ———> ○ ○ ○ ○
4. Sono consapevole di quando **usare** livelli specifici di lingua (colloquiale, informale, formale) —————> ○ ○ ○ ○
5. Sono capace di **sviluppare** e **articolare** in modo competente le idee e presentare un punto di vista valido. —————> ○ ○ ○ ○
6. Riesco a **definire** con chiarezza obiettivi e idee. —————> ○ ○ ○ ○
7. Riesco a **comunicare** con chiarezza obiettivi ed idee. —————> ○ ○ ○ ○
8. Riesco a **esprimere** feedback costruttivi e **comunicarli** con efficacia. ———> ○ ○ ○ ○
9. Riesco a **rispondere** immediatamente e in maniera costruttiva e critica alle idee degli altri. —————> ○ ○ ○ ○

Scrittura

10. Riesco a **organizzare** e **strutturare** i miei pensieri creando resoconti strutturati. —————> ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Comunicazione nella lingua madre".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....



Comunicazione nelle lingue straniere



Comprensione

1. Sono capace di **ascoltare** e **capire** un messaggio orale dei parlanti nativi. _____ →
2. Sono capace di **interagire** in modo appropriato con i parlanti nativi →
3. **Capisco** le istruzioni del mio datore di lavoro. _____ →
4. Sono capace di **capire** testi scritti: il concetto, i dettagli, l'implicito. _____ →

Espressione

5. Riesco a **trovare** una soluzione a un problema **comunicando**, anche con una conoscenza limitata di una lingua. _____ →
6. Riesco a **usare** una lingua straniera nelle situazioni di ogni giorno: conversazione nei negozi, uffici, chiacchiere sul posto di lavoro, gruppo di lavoro, discussioni. _____ →
7. Sono capace di **comunicare** usando un vocabolario appropriato e frasi con significato. _____ →
8. Sono capace di **comunicare** con accento e pronuncia chiara accento. →
9. Sono **consapevole** della differenza tra la lingua formale e informale e riesco a esprimerla. _____ →
10. Riesco a **usare un linguaggio tecnico** legato al mio campo di lavoro. →

Scrittura

11. Sono capace di **comunicare** per iscritto mostrando un buon vocabolario e frasi in una situazione professionale. _____ →
12. Riesco a **tradurre** testi scritti. _____ →

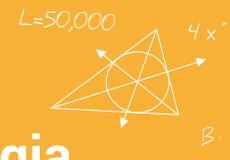
➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Comunicazione nelle lingue straniere".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

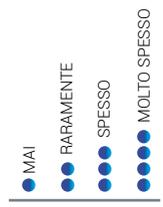
.....

$$(n-1)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2$$

$$4 \times \sqrt{h} \times r^2$$



Competenza matematica e di base in scienza e in tecnologia



Uso pratico

1. Sono capace di **convertire la valuta, calcolare** e pianificare un budget per la vita quotidiana. → ○ ○ ○ ○
2. Riesco a **risolvere** problemi pratici che implicano l'uso di moltiplicazioni e divisioni. → ○ ○ ○ ○
3. Riesco a **capire** e usare frazioni semplici. → ○ ○ ○ ○
4. Riesco a **capire**, stimare, misurare e confrontare lunghezza, capacità, peso e temperatura. → ○ ○ ○ ○
5. Riesco a **estrarre, usare e confrontare** informazioni da liste, tavole, semplici diagrammi e grafici. → ○ ○ ○ ○
6. Mostro la volontà di **usare il ragionamento matematico (modelli, grafici, diagrammi)**, nella vita personale e professionale. → ○ ○ ○ ○
7. Riesco a **creare / pianificare** un budget per un'azione o un progetto specifico. → ○ ○ ○ ○
8. Riesco a **risolvere** facilmente problemi matematici senza un calcolatore. → ○ ○ ○ ○
9. Riesco ad **analizzare** il livello di rischio connesso alle mie decisioni. → ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue "Competenza matematica e competenze di base in scienza e in tecnologia". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....



Competenza digitale



Internet

1. Sono in grado di **trovare, comprendere e usare** le informazioni su Internet. →
2. Uso i social media per **comunicare**. →
3. Sono in grado di **capire**, analizzare in maniera critica e utilizzare i media online. →
4. Sono in grado di capire, **analizzare** criticamente ed utilizzare i social media. →
5. Capisco i rischi nel condividere importanti informazioni sul web e so come stare sicuro da tali rischi →
6. Riesco a comprendere problematiche riguardanti la sicurezza su Internet. →

Computer

7. Sono capace di **usare** un computer
8. Uso una casella di posta elettronica e riesco a **scrivere** email formali. →
9. Sono capace di **utilizzare** le seguenti applicazioni:
 - a. Riesco a **creare** tabelle con Excel, incluse formule di base e grafici →
 - b. Riesco a **creare** presentazioni con PowerPoint. →
 - c. Riesco a usare Word per **scrivere** documenti. →
 - d. Riesco a **usare** InDesign o software simili. →
 - e. Riesco a **usare** Photoshop o software simili. →
 - f. Riesco a **usare** Adobe Illustrator o software simili. →
10. Riesco a **scrivere** un CV usando il computer. →
11. Riesco a **scrivere a computer** rapidamente con tutte e dieci le dita. →
12. Riesco a **programmare / scrivere** un codice informatico. →
13. Riesco a **usare** il computer e altri articoli per ufficio (stampante, fax, fotocopiatrice, rilegatrice). →

➔ Hai appena valutato le tue "Competenza digitale". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

Competenze sociali e civiche



Tolleranza e flessibilità

1. Mi **adatto** facilmente alle nuove situazioni. → ○ ○ ○ ○
2. Riesco a **bilanciare** punti di vista e idee diversi per giungere ad un compromesso. → ○ ○ ○ ○
3. Ho un atteggiamento tollerante nei confronti di chi ha valori diversi. → ○ ○ ○ ○

Controllo

4. Sono **resistente** alle situazioni di stress. → ○ ○ ○ ○
5. Dopo situazioni conflittuali **riesco** a calmarmi velocemente. → ○ ○ ○ ○

Comportamento professionale

6. Mi assumo le responsabilità delle mie azioni e posso **riconoscere** i miei errori. → ○ ○ ○ ○
7. Mi comporto in **modo rispettabile e professionale**. → ○ ○ ○ ○
8. Sono consapevole di dovere **controllare** le emozioni a lavoro ed **essere rispettoso** e professionale in ogni situazione lavorativa. → ○ ○ ○ ○

Lavoro di squadra

9. Sono propenso al lavoro di gruppo. → ○ ○ ○ ○
10. Posso adattarmi a diversi metodi di lavoro all'interno di gruppo di lavoro internazionale. → ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue "Competenze sociali e civiche". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....



Imparare a imparare

Voglia di imparare



1. Sono capace di **dedicare** tempo all'**apprendimento** in maniera autonoma.
2. Ho desiderio di **acquisire** nuove abilità.
3. Sono capace di **raccogliere** informazioni per motivi di ricerca.
4. Sono capace di **individuare** un'opportunità e coglierla.
5. Riesco a fare un passo indietro e **inserire** le cose nella giusta prospettiva.

Perseveranza

6. Sono capace di motivarmi e **mostrare** dedizione.
7. Sono capace di **perseverare** nell'apprendimento e **concentrarmi** sugli obiettivi.
8. **Rifletto** sui miei errori con attenzione e li supero facilmente.

Difficoltà

9. **Perseguo** i miei obiettivi anche quando incontro difficoltà.
10. In caso di insuccesso, **sono** capace di auto critica.
11. **Sono** capace di affrontare la pressione.
12. Sono capace di assistere nell'**eliminare** lo stress di altri.
13. Sono capace di **riconoscere** i limiti delle mie abilità e so quando chiedere aiuto.

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Imparare a imparare". Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

Spirito di iniziativa e imprenditorialità



Project management

1. Sono capace di **trasformare** le idee in azioni proponendo nuove soluzioni. → ○ ○ ○ ○
2. Riesco a **pianificare** e **organizzare** le mie attività. → ○ ○ ○ ○
3. Riesco a **delegare** incarichi alle persone adatte quando è necessario. → ○ ○ ○ ○
4. Sono capace di **risolvere** qualsiasi situazione in modo efficace. → ○ ○ ○ ○
5. Sono capace di **informare** le persone ed assicurare trasparenza in situazioni di difficoltà. → ○ ○ ○ ○
6. Riesco ad **anticipare** le conseguenze delle mie azioni. → ○ ○ ○ ○
7. Posso **valutare** il successo delle mie attività quando sono concluse. → ○ ○ ○ ○
8. Posso **prendere** iniziative e proporre idee al mio supervisore. → ○ ○ ○ ○
9. Sono capace di **accettare** e applicare un'analisi costruttiva, una valutazione e una critica di idee. → ○ ○ ○ ○

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Spirito di iniziativa e imprenditorialità".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

.....

.....

Consapevolezza ed espressione culturale



Tolleranza e flessibilità

1. Ho esperienze in differenze culturali e religiose. —————→
2. Sono interessato ai costumi / eventi culturali locali attuali che si svolgono all'estero, e in attività artistiche e culturali. —————→
3. Sono capace di **capire** le differenze multiculturali e socioeconomiche. —————→
4. **Rispetto** le altre culture di lavoro e credenze e sono **tollerante** con le persone con valori differenti dai miei. —————→
5. Mi adatto a contesti e culture locali ed agisco di conseguenza. —————→
6. Riesco a **spiegare** la cultura ad uno straniero. —————→
7. Sono capace di **spiegare** i fraintendimenti culturali. —————→
8. Sono capace di **capire** i fraintendimenti culturali. —————→
9. Sono consapevole dei mie pregiudizi/supposizioni su altre culture ma riesco ad **andare** al di là di ciò. —————→

➔ Hai appena valutato le tue competenze in "Consapevolezza ed espressione culturale".
Come li puoi valorizzare? Quali esempi daresti durante un colloquio di lavoro?

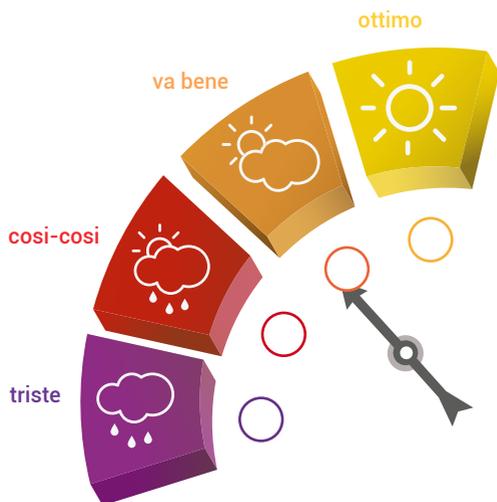
.....
.....

7

Diario mensile



Controlla l'umore!



Come sei stato accolto all'interno della struttura?

.....
.....
.....

Hai conosciuto il tuo tutor?

• Se sì, come è andato l'incontro?

.....
.....
.....

• Se no, per quando è previsto il vostro incontro?

.....
.....
.....

Hai partecipato a qualche attività della struttura? Quali?

.....
.....
.....

Pensi di avere ricevuto le informazioni sufficienti per svolgere la tua missione?

.....
.....
.....

Dopo alcuni giorni sul posto, come consideri gli obiettivi che ti sei posto nel progetto?

.....
.....
.....

Sembrano fattibili e adatti? Perché?

.....
.....
.....

Quali sono le tue prime impressioni sul tuo paese di origine?

.....
.....
.....

Hai incontrato qualche difficoltà? Quali?

.....
.....
.....

Se sì, a quali soluzioni hai pensato per superarle?

.....
.....
.....

Hai già incontrato gente del posto (a parte lo staff della struttura ospitante)?

.....
.....
.....

Descrivi le condizioni del tuo alloggio. Corrispondono a ciò che è stato pianificato nell'accordo tripartito / accordo di Partenariato?

.....
.....
.....

Vivi con altre persone? Come procede?

.....
.....
.....

Hai ricevuto un sussidio?

.....
.....
.....

Pensi che sia sufficiente, rispetto al costo della vita del posto?

.....
.....
.....

Come ti muovi in città? Hai difficoltà in questa fase?

.....
.....
.....

Ti senti al sicuro nel tuo posto di lavoro? Nel tuo alloggio?

.....
.....
.....

Hai ricevuto ulteriori informazioni da parte del tuo tutor:

• **Il contesto locale per i problemi di salute(dottori, ospedali)**

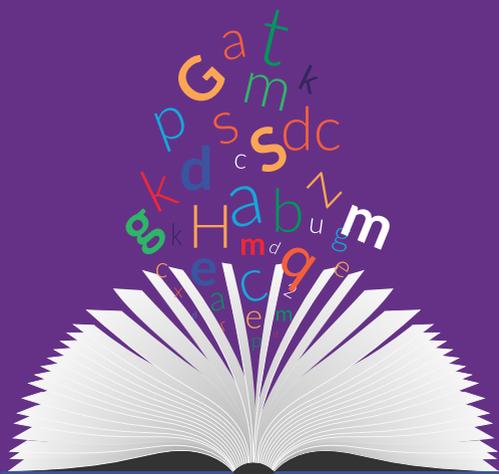
.....
.....
.....

• **Abitudini e standard locali?**

.....
.....
.....

8

Il glossario
delle abilità per valutare
le competenze



Verbi di azione

abbracciare	consultare	favorire	operare	ricordare
accelerare	contribuire	formare	organizzare	riflettere
acquisire	convalidare	formulare	originare	riguardare
adottare	coordinare	fornire	ospitare	riorganizzare
affermare	costringere	generare	osservare	ristrutturare
aggiornare	costruire	gestire	ottenere	rivedere
analizzare	creare	guadagnare	parlare	rivolgere
apprezzare	credere	ideare	partecipare	salvare
aprire	dare	identificare	perseguire	scegliere
assicurare	dedicare	illuminare	pianificare	scoprire
assistere	definire	implementare	potenziare	selezionare
avanzare	delegare	incoraggiare	praticare	sostenere
capire	delucidare	influenzare	preparare	specificare
causare	difendere	ispirare	presentare	strutturare
coinvolgere	dimostrare	lanciare	produrre	suggerire
compiere	distinguere	lavorare	promuovere	supervisionare
completare	diversificare	mantenere	puntare	supportare
comporre	eccitare	massimizzare	raccogliere	sviluppare
comprendere	educare	mediare	raccomandare	testare
condividere	esaminare	migliorare	rafforzare	toccare
condurre	eseguire	modellare	raggiungere	usare
confermare	esplorare	modernizzare	rappresentare	utilizzare
connettere	facilitare	motivare	realizzare	valorizzare
consegnare	fare volontariato	negoziare	ricevere	valutare

Valori

accuratezza

amicizia

apprendimento

attenzione

autenticità

avventura

cambiamento

collaborazione

compagnia

comunità

condivisione

connessione

contentezza

contributo

coraggio

correre rischi

creatività

crescita

eccellenza

entusiasmo

equilibrio

esercizio

evoluzione

fiducia

impegno

indipendenza

innovazione

integrità

legittimazione

mancanza di pretesto

onestà

organizzazione

partenariato

performance

piena espressione
di sé

potere

potere personale

produttività

realizzazione

responsabilità

riconoscimento

rispetto

risultato

scelta

schiettezza

servizio

spirito libero

spiritualità

successo

tradizione

verità

vitalità

Sostantivi

abilità

accuratezza

acquisizione

ambiente

assistente

assistenza

attività

beni

cambiamento

campagna

capacità

carriera

ciclo

computer

comunicazione

conferenza

conoscenza

consiglio

contratto

controllo

corso

costo

dati

datore di lavoro

decisione

dipendente

documentazione

documento

dovere

eccellenza

energia

equilibrio

esperienza

finanza

flusso di lavoro

funzione

gestione

giudizio

impresa

incontro

Ingresso

iniziativa

invenzione

istruzione

istruzione

lavoro

lavoro

leader

leadership

liente

merito

miglioramento

operazione

orario

partner

patto

persone

piano

prezzo

prodotto

profitto

progettazione

progetto

programma

promozione

qualifica

qualità

reddito

risultato

ritorno

scopo

sforzo

sicurezza

sicurezza

sistema

soddisfazione

squadra

struttura

tecnologia

tempo

transazione

utente

valutazione

visita

Aiutare / assistere: aiutare, assistere, interessare, consigliare, diagnosticare, educare, incoraggiare, facilitare, influenzare, riferire, mantenere, insegnare, fare volontariato

Comunicazione: indirizzare, chiamare, collaborare, contattare, corrispondere, diagnosticare, ottenere, sentire, influenzare, ascoltare, negoziare, presentare, sistemare, parlare, dire

Creatività: costruire, comporre, concettualizzare, creare, progettare, dirigere, scoprire, intrattenere, illustrare, inventare, innovare, modellare, originare, dipingere, eseguire

Iniziativa: chiamare, creare, ideare, progettare, sviluppare, formulare, fondare, generare, iniziare, lanciare, organizzare, cominciare

Leadership: formare, coordinare, delegare, dirigere, guidare, permettere, rinforzare, incoraggiare, stabilire, guidare, ispirare, condurre, gestire, fare da guida a , motivare, organizzare, supervisionare.

Miglioramento: aggiungere, diminuire, eliminare, aumentare, accrescere, massimizzare, minimizzare, rimuovere, affilare, accorciare, velocizzare, terminare

Organizzazione: sistemare, collezionare, distribuire, archiviare, ispezionare, mantenere, monitorare, organizzare, pianificare, preparare, trattare, registrare, rivedere, fissare, ordinare, standardizzare, sistematizzare, aggiornare, verificare

Problem solving: analizzare, verificare, classificare, creare, progettare, sviluppare, valutare, inventare, isolare, creare mappe, ottimizzare, stabilire le priorità, rivedere, risolvere, testare

Aggettivi

accurato

adattabile

ambizioso

attento

attivo

avanzato

complesso

completo

comunicativo

consistente

coscienzioso

creativo

impegnato

orientato alla squadra

studioso



Partner del progetto PC Impress

ASSOCIATION ADICE

2, avenue Jean Lebas
59100 Roubaix
FRANCE
Tel. (+33) 03 20 11 22 68

 adice@adice.asso.fr

 www.adice.asso.fr

 [adice.europe.direct.roubaix](https://www.facebook.com/adice.europe.direct.roubaix)

 [@Adice_Roubaix](https://twitter.com/Adice_Roubaix)

 [Adice cied](https://www.youtube.com/channel/UC...)

CESIE

Via Roma 94,
90133 Palermo
ITALIA
Tel: +39 091 616 4224
Fax: +39 091 623 0849

 cesie@cesie.org

 www.cesie.org

 [cesie.ngo](https://www.facebook.com/cesie.ngo)

 [@cesieong](https://twitter.com/cesieong)

 [cesieofficial](https://www.youtube.com/channel/UC...)

STICHTING KENNISCENTRUM PRO WORK

Hogeweg 53
4328 PB Burgh-Haamstede
NEDERLAND
Tel. +31 (0)653497522

 info@pro-work.nl

 www.pro-work.nl

 [StichtingKenniscentrumProWork](https://www.facebook.com/StichtingKenniscentrumProWork)

 [ProWork_EU](https://twitter.com/ProWork_EU)

STAGE WITHIN EUROPEAN PROGRAMMES, S.L.

c/ Siete Revueltas 24, 2ª4
41004 Sevilla
ESPAÑA

Tel.: +34-954213954

Cell: +34-677526422 (Marisa)

Cell: +34-677526420

 incoming@steptraining.net

 www.steptraining.net

 [Step Sevilla](https://www.facebook.com/StepSevilla)

FUNDACJA VCC

Ul. Nałęczowska 30
20-701 Lublin

POLSKA

Tel: 0048814583826

 www.vccsystem.eu

 info@vccsystem.eu

 [Fundacja-VCC-1611902052367470](https://www.facebook.com/Fundacja-VCC-1611902052367470)

 [@FundacjaVCC](https://twitter.com/FundacjaVCC)

CESIE

Via Roma 94,
90133 Palermo
ITALIA
Tel: +39 091 616 4224
Fax: +39 091 623 0849

 cesie@cesie.org
CONTACT PERSON FOR THIS PROJECT:
giuseppe.lafarina@cesie.org

 www.cesie.org

 [cesie.ngo](https://www.facebook.com/cesie.ngo)

 [@cesieong](https://twitter.com/cesieong)

 [cesieofficial](https://www.youtube.com/cesieofficial)



Erasmus+

Co-funded by the European Union