



Il mio obiettivo professionale non è chiaro, non so quale direzione prendere.



Il mio obiettivo di carriera non è importante, non ho interesse ad andare in questa direzione.



Il mio obiettivo di carriera non è prioritario, ho altri traguardi da raggiungere in questo momento.



Ho dei dubbi sulle mie capacità nel raggiungere il mio obiettivo.

<b>1.2. Rafforzare l'importanza dell'obiettivo</b>	<b>1.1. Determinare l'obiettivo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Domande mirate</li><li>• Scala d'importanza</li><li>• Immaginare gli scenari</li><li>• Esplorare lo scarto dai propri valori</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ridimensionare</li><li>• Esplorare la metafora</li><li>• Tipo di obiettivo</li><li>• Questionari d'indecisione</li></ul>
<b>1.4. Aumentare il sentimento d'auto-efficacia</b>	<b>1.3. Aumentare la priorità dell'obiettivo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Domande mirate</li><li>• Scala di fiducia</li><li>• Esplorare i successi</li><li>• Elenco delle qualità</li><li>• Manifestare la propria fiducia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analisi dei ruoli di vita</li><li>• Analisi delle forme identitarie soggettive</li></ul>



Il contesto (sociale, familiare) in cui vivo, non sostiene i miei sforzi per raggiungere il mio obiettivo.



Ho difficoltà a identificare e capire le emozioni che provo riguardo al mio obiettivo.



Tendo a posticipare quello che devo fare.



Tendo a essere pessimista e a immaginare il peggio.

<b>1.6. Identificare le emozioni</b>	<b>1.5. Aumentare la fiducia nel proprio contesto sociale</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analisi funzionale</li><li>• Elenco delle emozioni</li><li>• Intelligenza emotiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificare gli ostacoli e le risorse</li><li>• Mappa della rete di sostegno</li><li>• Chiedere aiuto</li></ul>
<b>2.1. Scomporre la visione pessimista</b>	<b>1.7. Lottare contro la procrastinazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rendere flessibile il modo di pensare</li><li>• Attenuare il pensiero dicotomico</li><li>• Esercizio delle tre porte</li><li>• Analisi <i>pré-mortem</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riformulare il discorso, cambiare prospettiva o nome</li><li>• Rendere divertente</li><li>• Coinvolgere qualcun altro</li><li>• Aumentare la difficoltà</li><li>• Cambiare la versione della storia</li></ul>



Dubito del mio valore e tendo a biasimarmi per i miei fallimenti.



Ho paura di sbagliarmi e di fare la scelta sbagliata.



Ho paura dell'incertezza che circonda la mia scelta e delle sue conseguenze.



Provo ansia all'idea di dover fare una scelta.

<b>2.3. Scomporre la paura di fare una scelta sbagliata</b>	<b>2.2. Aumentare l'auto-stima</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Immaginare gli scenari peggiori</li><li>• Sistema immunitario psicologico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto-compassione</li><li>• Risvolto dei difetti</li><li>• Dream team</li><li>• Modello degli idoli</li></ul>
<b>2.5. Diminuire l'ansia legata al percorso di scelta</b>	<b>2.4. Affrontare l'incertezza</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Esposizione progressiva</li><li>• Metodo Marie Kondo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Logica di svolgimento</li><li>• Sé possibili</li><li>• Albero delle decisioni</li><li>• Spirito d'avventura</li></ul>



Tendo a provare ansia in molte situazioni.



Temo le conseguenze che la mia scelta potrebbe avere sull'equilibrio della mia famiglia.



La scelta di una professione è molto importante perché è una decisione per tutta la vita.



Il lavoro è la cosa più importante nella vita.

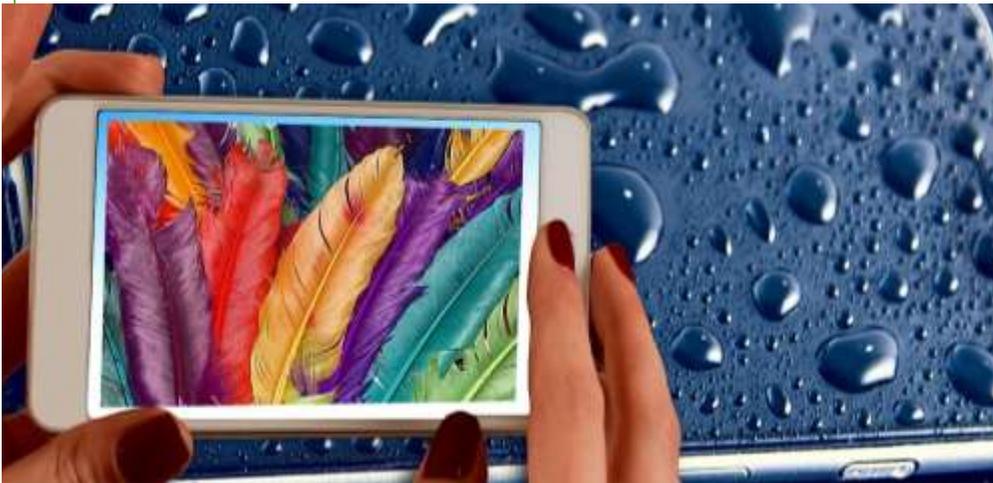
<b>2.7. Considerare i fattori relazionali</b>	<b>2.6. Gestire l'ansia generalizzata</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ipotesi sistemiche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Circolo vizioso di stress</li><li>• Ridefinizione dei pensieri</li><li>• Ridefinizione delle emozioni</li><li>• Ridefinizione posturale</li></ul>
<b>3.2. Ridimensionare la centralità del lavoro</b>	<b>3.1. Ridimensionare la criticità della scelta</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Metafora dell'amore</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trovare dei contro-esempi</li><li>• Situare le scelte nel tempo</li><li>• Esercizio delle nove vite</li></ul>



Alla fine dei conti, sono soprattutto il caso e la fortuna che conducono alla scelta di una professione o di una formazione.



Il/la psicologo/a in orientamento saprà dirmi qual è la strada giusta per me.



I test e i questionari posso svelare la miglior opzione per me.



I miei familiari sono nella posizione migliore per dire quale scelta mi corrisponde al meglio.

<b>3.4. Ridefinire l'aiuto professionale</b>	<b>3.3. Restituire il giusto posto a fortuna e destino</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Postura motivazionale e paradossale</li><li>• Mettere le carte in tavola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dare una spinta alla fortuna</li><li>• Tirare a sorte</li></ul>
<b>3.6. Restituire il giusto posto ai familiari</b>	<b>3.5. Ridefinire il ruolo dei test e dei questionari</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Postura paradossale</li><li>• Metafora dell'amore</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metafora della fotografia</li><li>• Postura paradossale</li></ul>



Il prestigio legato a una professione o una formazione è molto importante.



Esistono delle professioni femminili e altre maschili.



Mi mancano delle informazioni sul modo in cui sviluppare la mia carriera nel corso della vita.



Mi mancano delle informazioni sulle tappe da seguire per effettuare una scelta professionale.

<b>3.7. Interrogare gli stereotipi (di genere) legati ai mestieri</b>	<b>3.7. Interrogare gli stereotipi (di prestigio) legati ai mestieri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trovare dei contro-esempi</li><li>• Attualizzare gli stereotipi di genere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizio dei sé possibili</li><li>• Informarsi più dettagliatamente</li></ul>
<b>4.2. Informare sulle tappe della scelta professionale</b>	<b>4.1. Presentare le tappe dello sviluppo di carriera</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello di Parson</li><li>• Modello di Gati e Asher</li><li>• Metafora dell'imbuto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello incentrato sull'auspicio</li></ul>



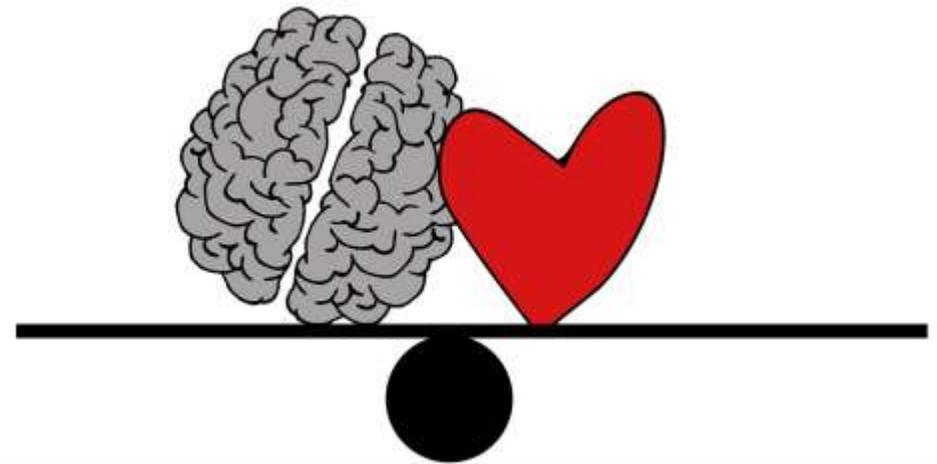
Non conosco i criteri da prendere in considerazione per la scelta professionale.



Nel momento della scelta professionale non so come utilizzare le informazioni che ho a disposizione.



Non capisco la necessità di esplorare diverse opzioni prima di intraprendere un percorso.



Non so se bisogna privilegiare la ragione oppure le emozioni quando si effettua una scelta professionale.

<b>4.4. Informare sul modo di utilizzare le informazioni</b>	<b>4.3. Informare sui criteri della scelta</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Processo di abbinamento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello ikigai</li><li>• Aspetti concreti</li></ul>
<b>4.6. Identificare il ruolo delle emozioni e della ragione</b>	<b>4.5. Presentare il processo d'esplorazione e di coinvolgimento</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Riabilitare le emozioni</li><li>• Vivere delle emozioni positive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello di Marcia</li></ul>



Ho difficoltà ad avere una visione generale del percorso di scelta.



Mi mancano delle informazioni riguardo ai miei interessi (ciò che mi piace).



Mi mancano delle informazioni sulla mia personalità (le mie caratteristiche).



Mi mancano delle informazioni sulle mie competenze (ciò per cui sono dotato/a).

<b>5.1. Identificare gli interessi professionali</b>	<b>4.7. Sintetizzare sotto forma di metafora</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello RIASEC</li><li>• Carte delle attività e delle professioni</li><li>• Approfondire le attività extra-professionali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metafora della scatola di cioccolatini</li><li>• Metafora dell'acquisto di un paio di scarpe</li></ul>
<b>5.3. Identificare le competenze</b>	<b>5.3. Esplorare la personalità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analisi delle competenze</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carte degli aggettivi</li><li>• Domande sulla modalità di funzionamento</li></ul>



Mi mancano delle informazioni sui miei valori (ciò che è importante per me).



Mi mancano delle informazioni sui miei punti forti.



Mi mancano delle informazioni sul senso che la vita, il lavoro o lo studio, hanno per me.



Ho difficoltà a trovare un filo conduttore nel mio percorso professionale.

<b>5.5. Identificare le forze del carattere</b>	<b>5.4. Identificare i valori</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• VIA Strengths Inventory</li><li>• Carte delle forze</li><li>• Uso quotidiano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello di Schwarz</li><li>• Domande aperte</li></ul>
<b>5.7. Esplicitare la storia di vita</b>	<b>5.6. Esplorare il senso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Linea della vita Colloquio di narrazione auto-biografica</li><li>• Pensiero controfattuale</li><li>• Trame narrative</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senso d'appartenenza</li><li>• Scopi esistenziali</li><li>• Esperienza di trascendenza</li><li>• Senso di coerenza</li></ul>



Ho difficoltà a stimare la quantità d'informazioni necessarie per fare una scelta.



Ho delle domande sulle varie opzioni, per le quali vorrei delle risposte.



Non so dove trovare le informazioni sulle professioni e i percorsi formativi.

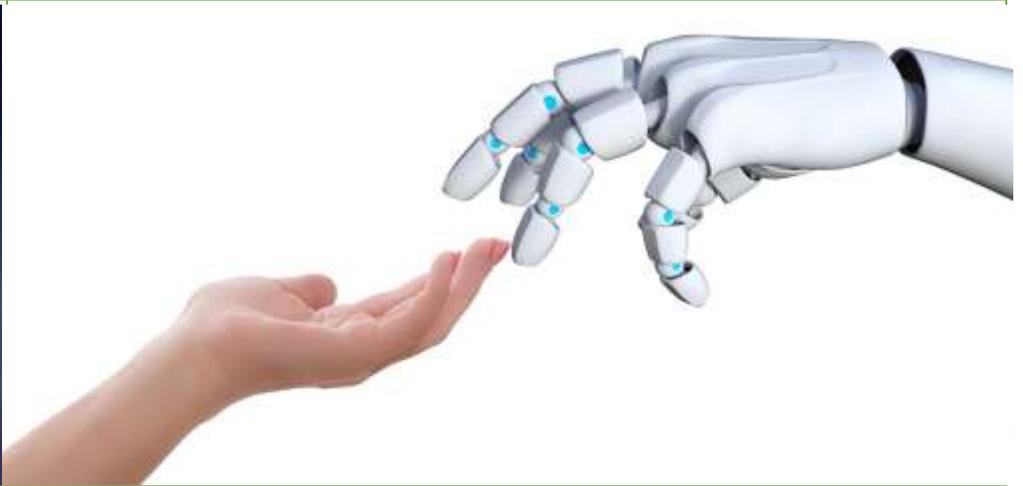


Non so come valutare la qualità delle informazioni che ho a disposizione.

<b>6.2. Trasmettere l'informazione</b>	<b>6.1. Identificare le lacune e le rappresentazioni irrealistiche</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chiedere-fornire-chiedere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matrice livello d'informazione × consapevolezza</li><li>• Informazioni supplementari</li><li>• Sindrome del pellicano</li><li>• Matrice realismo × consapevolezza</li></ul>
<b>6.4. Favorire l'analisi critica e oggettiva delle informazioni</b>	<b>6.3. Indicare le fonti dell'informazione</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valutare la qualità e la pertinenza</li><li>• Metafora dell'inchiesta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adattare le fonti alle tappe del percorso</li><li>• Informazione su Internet</li><li>• Stages e giornate informative</li></ul>



Mi mancano informazioni sulle professioni esistenti e sulle loro caratteristiche.



Mi chiedo come saranno le professioni del futuro.



Mi mancano informazioni sui percorsi formativi.



Sono indeciso/a tra molte opzioni: mi interessa tutto!

<b>6.6. Esplorare le professioni del futuro</b>	<b>6.5. Esplorare le professioni esistenti e le loro caratteristiche</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stimolare l'immaginazione</li><li>• Consultare le previsioni</li><li>• Logica di svolgimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello RIASEC</li><li>• Caratteristiche delle professioni</li><li>• Rappresentazione versus realtà</li></ul>
<b>7.1. Scomporre l'attrattiva simultanea per diverse opzioni</b>	<b>6.7. Presentare i sistemi formativi</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La sindrome del colibrì</li><li>• Confrontarsi con i descrittivi</li><li>• Nozione di preferenza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schema ufficiale</li><li>• Schema del paese d'origine</li><li>• Criteri da considerare</li></ul>



Le professioni e/o le formazioni che mi interessano sono inaccessibili.



Mi piacerebbe far carriera nelle attività del tempo libero che mi appassionano.

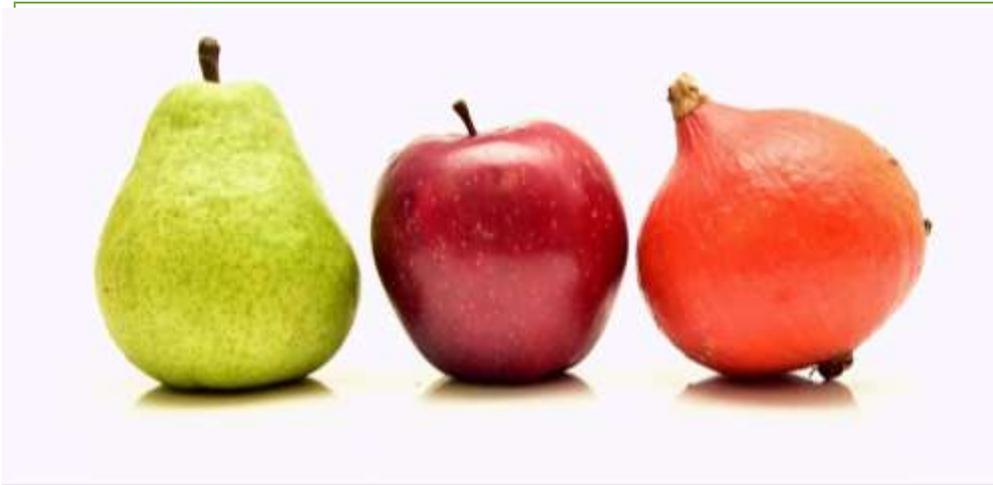


Sono indeciso/a nell'intraprendere una riqualifica professionale.



Penso che dovrei riflettere a un piano alternativo ma questo mi infastidisce.

<b>7.3. Agevolare il compromesso riguardante le attività extra-professionali</b>	<b>7.2. Agevolare il compromesso tra sogno e realtà</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Scenari di conciliazione</li><li>• Agevolare il compromesso</li><li>• Rafforzare la motivazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guidare la scoperta dei vincoli</li><li>• Guidare la ricerca di alternative</li></ul>
<b>7.5. Esplorare l'ambivalenza riguardante il piano alternativo</b>	<b>7.4. Esplorare l'ambivalenza nelle riqualifiche professionali</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ragioni per non farlo</li><li>• Rafforzare l'importanza e la fiducia</li><li>• Scenario ipotetico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilancia decisionale</li><li>• Identificare le competenze, i punti forti e i valori</li><li>• Job crafting</li><li>• Cercare delle alternative</li></ul>



Sono indeciso/a tra diverse opzioni che hanno tutte sia dei vantaggi sia degli svantaggi.



Ho difficoltà a valutare tutte le opzioni disponibili.



Ho l'impressione che tutte le porte siano aperte.



Sono influenzato/a dalle scelte professionali dei miei familiari.

<b>7.7. Esplorare le opzioni / gli aspetti dell'ambivalenza</b>	<b>7.6. Esplorare l'ambivalenza tra più opzioni</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cappelli della riflessione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilancia decisionale</li><li>• Quattro angoli della stanza</li><li>• Tirare a sorte</li></ul>
<b>8.2. Identificare le influenze familiari</b>	<b>8.1. Attualizzare le fonti d'influenza</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Professione dei genitori</li><li>• Genogramma di carriera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificare le influenze del presente</li><li>• Identificare le influenze passate e future</li></ul>



Ho l'impressione che le mie opzioni di scelta siano limitate dalle aspettative dei miei parenti.



Vorrei trovare un equilibrio tra le diverse sfere della mia vita.



Ho l'impressione che le mie possibilità sono limitate da costrizioni fuori dalla mia portata.



Non so gestire i codici culturali del mio attuale contesto o di quello a cui aspiro.

<b>8.4. Conciliare le sfere della vita</b>	<b>8.3. Esplicitare le aspettative familiari</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruoli di vita e forme identitarie soggettive</li><li>• Bilancio dell'utilizzo del tempo</li><li>• Organizzazione ideale delle attività</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspettative familiari percepite</li><li>• Tecniche di colloquio sistemico</li></ul>
<b>8.6. Affrontare le differenze culturali</b>	<b>8.5. Reagire ai vincoli strutturali</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modello di Hofstede</li><li>• Sensibilità culturale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volizione professionale</li><li>• Ricordare la possibilità di scelta</li><li>• Libertà e responsabilità</li></ul>



Ho difficoltà a far comprendere e/o rispettare le mie decisioni.



Mi aspetto che la mia scelta professionale mi porti più benessere e felicità.



Vivo spesso degli alti e bassi nella mia vita professionale.



Sto attraversando un periodo di transizione molto stressante e/o destabilizzante.

<p><b>9.1. Inseguire la « felicità »</b></p>	<p><b>8.7. Insegnare l'affermazione di sé</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilancio del benessere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metodo D.E.S.C.</li></ul>
<p><b>9.3. Superare le proprie transizioni</b></p>	<p><b>9.2. Accettare i cicli del cambiamento</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Percezione delle transizioni</li><li>• Crescita post-traumatica</li><li>• Fattori protettivi</li><li>• Modello delle 4S</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metafora delle stagioni</li></ul>



Trovo difficile pianificare. Incontro costantemente degli imprevisti.



Ho paura del fallimento e/o ho difficoltà nel superarlo.



Tendo a fuggire dai problemi. Ho bisogno di strategie efficaci per gestirli.



Ho difficoltà a immaginare il mio percorso professionale come qualcosa di eccitante.

<p style="text-align: center;"><b>9.5. Gestire il fallimento</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>9.4. Pianificare gli imprevisti</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sdrammatizzare il fallimento</li><li>• Valorizzare il fallimento</li><li>• Analizzare il fallimento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approccio motivazionale</li><li>• Obiettivi « SMART-IES »</li><li>• Prontezza per la fortuna</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>9.7. Adottare uno spirito d'avventura</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>9.6. Risolvere dei problemi</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Metafora del gioco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitamento</li><li>• Riassetto cognitivo</li><li>• Risoluzione di problemi</li><li>• Intelligenza emotiva</li><li>• Sviluppare un piano d'azione</li></ul>

**PER NULLA**

**IN PARTE**

**MOLTO**

**Inventario delle Difficoltà d'Orientamento**  
**Versione carte**  
(IDO-C; © S. Rochat, 2019, trad. Neva Garrani, 2021)

Immagini: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (CC0)

I codici sul retro si riferiscono ai capitoli del libro che  
propongono dei possibili interventi.