

# Riorientarsi

**Percorsi**



# Sommario

Introduzione	3
Fare il punto: quali possibilità ci sono?	4
È davvero la soluzione giusta?	6
Come informarsi e a chi rivolgersi	7
<b>Ritratto: Dalla fabbrica allo shop online</b> Filipe Silva, 37 anni, titolare di uno shop online per prodotti naturali	10
Il sistema formativo svizzero	12
Modalità di formazione specifiche	13
Fattibilità del progetto: a cosa pensare?	15
<b>Ritratto: Un processo graduale</b> Claudia Esposito Jardini, 52 anni, assistente sociale SUP presso un servizio d'urgenza per minorenni	16
Come finanziare la propria formazione?	18
Se siete in disoccupazione...	19
Se siete iscritti all'Al...	20
Mettere in atto il proprio progetto	21
<b>Ritratto: «Lo sport mi ha insegnato a essere forte mentalmente»</b> Sandro Schaller, 26 anni, diplomato presso una scuola media di commercio e impiegato in un'azienda specializzata nel commercio di moto e automobili	22
Riorientamento e ricerca d'impiego	24
L'opinione della specialista	25
Maggiori informazioni	27

# Introduzione

In passato capitava spesso di esercitare la stessa professione per tutta la vita. Oggi invece, cambiare ambito di attività nel corso della propria carriera è diventata cosa molto più frequente. Il mondo del lavoro è in continua evoluzione e anche il contesto occupazionale, gli interessi personali e le circostanze di vita cambiano costantemente.

Vi piacerebbe dare più senso al vostro lavoro, realizzare un vecchio sogno o scoprire nuovi orizzonti? Vorreste beneficiare di migliori prospettive sul mercato del lavoro? Sentite il bisogno di lasciare un ambiente in cui non siete più a vostro agio? Siete alla ricerca di un miglior equilibrio tra vita professionale e vita privata? Problemi di salute o difficoltà nel trovare un impiego nel vostro settore vi costringono a cambiare professione? Sono molte le ragioni che possono spingere a riorientarsi nel corso della propria carriera.

Questo opuscolo offre spunti di riflessione, informazioni e consigli per aiutarvi a concretizzare i vostri progetti. Fra le pagine troverete anche alcune testimonianze di persone che hanno effettivamente portato a termine una riconversione professionale e che raccontano il loro percorso. Non tralasciate infine di leggere l'intervista in cui una specialista in questo campo risponde alle principali domande che ci si pone solitamente sull'argomento.

# Fare il punto: quali possibilità ci sono?

Un riorientamento professionale richiede un grande investimento personale. Prima d'intraprendere qualsiasi passo, è opportuno riflettere attentamente su sé stessi, sulle proprie motivazioni e sui propri obiettivi. Ponetevi ad esempio le seguenti domande:

- Quali sono i miei interessi, i miei valori e le mie priorità?
- Quali sono le mie competenze e le mie qualità?

- Quali sono i miei punti forti e i miei punti deboli?
- Perché voglio cambiare professione? Le mie motivazioni sono di natura personale, familiare oppure economica?
- Che cosa mi piacerebbe fare? Quali sono le mie aspettative?
- Dove mi vedo in futuro?

Parlare con altre persone può aiutarvi ad avere una visione più chiara e a portare avanti il vostro



progetto. Ecco alcuni consigli per fare il punto della situazione:

- Discutete delle vostre intenzioni con la vostra famiglia ma anche con i vostri amici e conoscenti.
- Contattate l'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale del vostro Cantone. In questo modo potrete fissare un appuntamento con un orientatore o un'orientatrice. È inoltre possibile svolgere test d'interessi e attitudinali oppure effettuare un bilancio di competenze.

➤ [www.orientamento.ch/uffici](http://www.orientamento.ch/uffici)

### Buono a sapersi

#### Rassicurare i propri cari

Una riconversione professionale viene spesso accolta con preoccupazione o scetticismo dalla propria famiglia. È importante prendere sul serio i timori di partner o parenti, mostrando loro che ci si basa su informazioni concrete fornite dagli specialisti dell'orientamento e che il proprio progetto è stato ben pianificato e attentamente valutato per quanto riguarda la sua fattibilità.

### Buono a sapersi

#### Bilancio professionale gratuito per gli over 40

Le persone oltre i 40 anni possono beneficiare di un bilancio professionale e di una consulenza di orientamento gratuiti per valutare la propria situazione professionale e le prospettive sul mercato del lavoro. Ciò permette d'individuare per tempo i cambiamenti in atto o i bisogni di formazione continua e di pianificare al meglio lo sviluppo della propria carriera.

➤ [www.viamia.ch](http://www.viamia.ch)

# È davvero la soluzione giusta?

Durante il vostro processo di riflessione è anche possibile che arrivate a porvi la seguente domanda: e se, dopo tutto, un riorientamento non fosse davvero necessario? A volte, le persone che stanno valutando una riconversione si rendono conto che non è tanto la professione esercitata a porre problemi, bensì il loro attuale posto di lavoro o la funzione esercitata, oppure ancora la cultura aziendale cui sono confrontate.

Cercate d'identificare quali sono i veri problemi e dove si situano esattamente. Che cosa potete cambiare? Cosa si può fare per migliorare la situazione? Discutete apertamente con il vostro superiore o con la direzione del vostro lavoro e dei vostri compiti, avanzate delle proposte e cercate insieme delle soluzioni.

Considerate anche la possibilità di esercitare la stessa professione in un altro ambiente, in un'altra azienda o in un altro settore.

Può anche capitare che, per ragioni finanziarie o per una questione di età, un cambio di professione si riveli per voi troppo complicato. In questo caso, la formazione continua può essere una soluzione rapida e conveniente per perfezionarsi e assumere nuovi compiti o responsabilità. A volte i corsi di



perfezionamento permettono ad esempio di conciliare diversi interessi pur restando nello stesso ambito di attività.

Anche il volontariato o altre attività extraprofessionali possono offrire l'occasione di evolvere a livello personale senza dover forzatamente cambiare professione.

# Come informarsi e a chi rivolgersi

Se dopo aver chiarito la vostra situazione e i vostri obiettivi siete giunti alla conclusione che volete assolutamente cambiare professione, dovete prima di tutto elaborare un progetto realistico. Per farlo è importante essere ben informati sul settore di attività e sulla nuova professione che state considerando, ma anche sulla situazione del mercato del lavoro e sulle formazioni accessibili. Dall'ambito della salute a quello del lavoro sociale, passando per il commercio, la tecnica o l'arte, ogni settore professionale ha le proprie particolarità e vie di accesso. Sappiate ad esempio che alcune pro-

fessioni sono regolamentate e richiedono un'autorizzazione da parte delle autorità per essere esercitate. Si veda in proposito:

➤ [www.autorizzazioni.easygov.swiss](http://www.autorizzazioni.easygov.swiss)

Esiste più di una via per raccogliere informazioni utili. L'importante è che consultiate sempre diverse fonti.

## **Uffici cantionali dell'orientamento scolastico e professionale**

Aperti a persone di ogni età, gli uffici cantionali dell'orientamento scolastico e professionale offrono

### **Buono a sapersi**

#### **Aiuto specifico per gli over 50**

Il Cantone Ticino ha adottato misure specifiche per favorire il reinserimento professionale dei disoccupati over 50. Gli uffici regionali di collocamento (URC) mettono infatti a disposizione dei «job mentor» in grado di offrire una consulenza personalizzata alle persone di questa fascia di età, tenendo conto delle loro esigenze e migliorando la loro collocabilità sul mercato del lavoro. Inoltre, la legge sul rilancio dell'occupazione prevede che il Cantone sgravi i datori di lavoro di una parte dei costi sociali nel caso dell'assunzione di persone oltre i 55 anni.





libero accesso a informazioni e consulenze riguardanti le professioni e le formazioni. In loco è infatti possibile consultare diversi media specializzati, come pieghevoli, opuscoli o ancora filmati. Specialisti e specialiste in informazione e documentazione vi assistono nelle vostre ricerche.

Un colloquio individuale con un orientatore o un'orientatrice può invece aiutarvi a pianificare il vostro progetto di riconversione professionale. Non esitate a fissare un appuntamento!

➤ [www.orientamento.ch/uffici](http://www.orientamento.ch/uffici)



## **orientamento.ch**

Se ancora non avete in mente una professione ben precisa o dovete decidere che tipo di formazione seguire, vi consigliamo di consultare le seguenti pagine:

- **[www.orientamento.ch/ricerca-professioni](http://www.orientamento.ch/ricerca-professioni)**  
Più di 600 schede informative sulle professioni
- **[www.orientamento.ch/attivi-professionalmente](http://www.orientamento.ch/attivi-professionalmente)**  
Informazioni sulla pianificazione della carriera e l'evoluzione professionale
- **[www.orientamento.ch/formazioni](http://www.orientamento.ch/formazioni)**  
Panoramica delle formazioni suddivise per livello
- **[www.orientamento.ch/bdf](http://www.orientamento.ch/bdf)**  
Banca dati delle formazioni e dei corsi di perfezionamento

## **Scambi**

Per ottenere un'immagine realistica della nuova professione, che a volte può non corrispondere all'idea che ci si è fatti inizialmente, vi consigliamo d'incontrare dei professionisti del settore. In generale, la gente parla con piacere del proprio lavoro. In questo modo potrete raccogliere informazioni davvero concrete. Non esitate dunque a prendere contatto con le associazioni professionali, che possono segnalarvi le persone adatte. Se possibile, organizzate anche qual-

che giorno di stage sul luogo di lavoro. Non dimenticate infine di chiedere se la professione che vorreste esercitare offre buone prospettive sul mercato del lavoro. Parlate nel frattempo anche con la vostra famiglia e i vostri conoscenti. Anche loro potrebbero conoscere l'ambito che vi interessa e fornirvi informazioni o contatti utili. Se possibile, discutete anche con persone che hanno già optato per un riorientamento professionale.



Ritratto

## Filipe Silva

37 anni, titolare di uno shop online per prodotti naturali

### Dalla fabbrica allo shop online

Polimeccanico di formazione, Filipe Silva ha cambiato più volte lavoro prima di trovare la sua via. «Ho scelto il mio apprendistato senza troppa convinzione. Già al secondo anno ho capito che non era la strada giusta per me e che non volevo fare il polimeccanico per tutta la vita. Ma i miei genitori hanno fatto pressione perché continuassi.» E dopo aver ottenu-

to l'AFC, Filipe ha continuato a lavorare nello stesso settore per guadagnarsi da vivere. «Per ragioni finanziarie, non mi era possibile svolgere un secondo tirocinio.»

Dopo diversi impieghi nell'industria meccanica, il giovane uomo ha svolto anche altre attività (come disegnatore, custode o nella logistica), imparando direttamente sul campo. «L'import-

tante per me era non ritornare in fabbrica!»

### **Burnout e licenziamento**

Nel 2017, Filipe è stato vittima di un burnout. Al suo rientro, l'allora datore di lavoro l'ha licenziato. «In realtà è stata per me una vera liberazione e uno stimolo per ricominciare. Era giunto il momento: ora o mai più!» Si è allora iscritto alla disoccupazione e ha beneficiato di un'apposita misura di sostegno per avviare un'attività indipendente. «La mia compagna conosceva già l'ambito dei prodotti naturali, così ho deciso di mettermi in proprio in questo campo. Il nostro shop online è nato nel 2018.»

Il progetto di Filipe ha richiesto notevoli investimenti finanziari. «Ho utilizzato il mio secondo pilastro e tutti i miei risparmi.» L'imprenditore ha ricevuto grande appoggio da parte dei suoi cari. «La mia compagna mi ha sostenuto sia moralmente sia finanziariamente. I miei amici mi hanno fatto pubblicità con il passaparola e il logo è stato realizzato da una persona che ho conosciuto durante il periodo di disoccupazione. Non bisogna esitare a parlare del proprio progetto e a chiedere aiuto.»

### **Mettere a frutto la propria esperienza**

Il salto nel buio, senza alcuna garanzia di successo, e la necessità

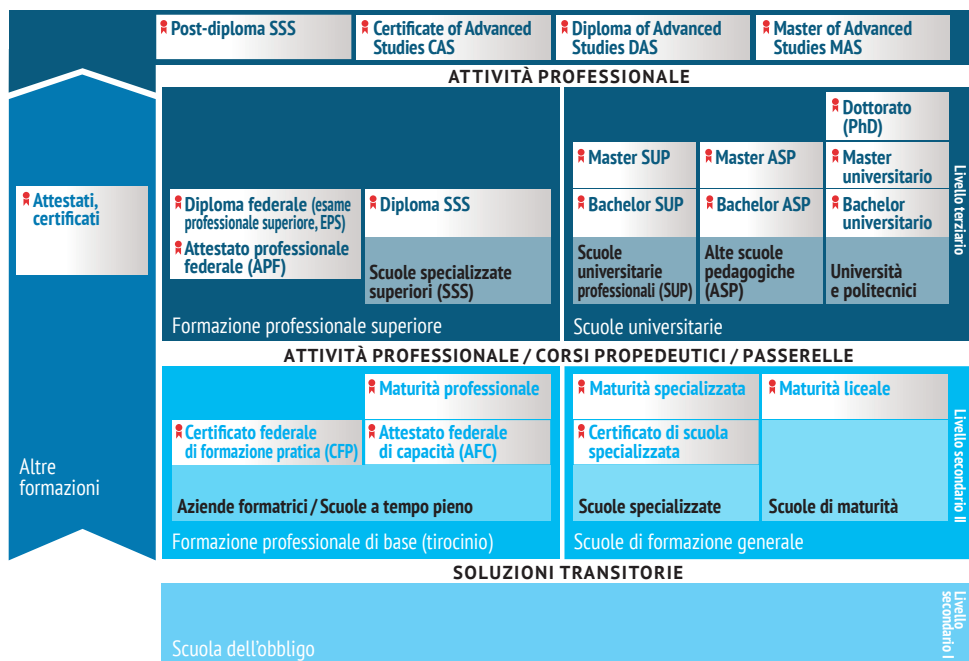
di acquisire rapidamente nuove conoscenze (informatica, contabilità, ecc.) sono state le principali sfide poste dal riorientamento professionale. Filipe ha imparato molto da autodidatta ma ha anche seguito dei corsi di formazione proposti dalla disoccupazione e dall'Al. Inoltre, è stato in grado di mettere a frutto le proprie esperienze passate. «Ho sempre saputo ricavarne qualcosa di utile. Non bisogna mai rinnegare ciò che si è fatto né considerarlo un fallimento.»

### **Una vera e propria rinascita**

Questa riconversione ha trasformato completamente Filipe. «Sono rinato! Esercizio una professione che mi piace e per cui mi sento adatto. Mi realizzo, ho meno frustrazioni e una migliore qualità di vita. Il mio consiglio per un riorientamento di successo? Ponetevi le domande giuste e analizzate bene tutte le implicazioni a livello familiare, finanziario o sociale.»

Dopo un inizio difficile, lo shop è oggi in pieno sviluppo. «I primi anni non ha generato alcun profitto. La cosa più difficile è stata resistere finanziariamente finché l'attività non è diventata redditizia. Ora però gli affari vanno bene e sono fiducioso!»

# Il sistema formativo svizzero



Schema interattivo  
[www.orientamento.ch/schema](http://www.orientamento.ch/schema)

# Modalità di formazione specifiche

Lo schema qui accanto mostra i principali percorsi e livelli formativi in Svizzera. È importante sapere che molte formazioni possono essere svolte anche secondo piani e ritmi che ben si adattano alle persone già attive nel mondo del lavoro, permettendo loro di continuare a esercitare un'attività remunerata o di conciliare lavoro e impegni familiari.

## **Parallelamente all'attività lavorativa**

Le cosiddette formazioni «en emploi» presuppongono l'esercizio di una professione nell'ambito di studio scelto. Ciò si verifica di frequente nel settore della salute e in quello sociale. La formazione teorica a scuola completa il lavoro pratico sul campo.

## **A tempo parziale**

Questa formula permette di seguire una nuova formazione pur continuando a esercitare un'attività professionale. I corsi scolastici possono svolgersi uno o due giorni a settimana, aver luogo la sera o il fine settimana oppure ancora essere suddivisi in blocchi.

## **A distanza**

Sempre più formazioni vengono proposte sotto forma di corsi online (ad esempio e-learning).

## **Formazioni modulari**

Alcune formazioni, in particolare quelle continue, sono composte da diversi moduli. In questo caso è possibile seguire i singoli moduli e sostenere i relativi esami in momenti diversi, gestendo il perfezionamento secondo la propria disponibilità di tempo e i propri ritmi, senza l'obbligo di seguire un programma con scadenze e orari fissi.

A seconda del proprio percorso personale o dell'esperienza professionale già accumulata, per alcune formazioni esistono inoltre modalità di accesso particolari:

## **Formazioni abbreviate**

A volte, le persone che hanno già ottenuto una prima qualifica o hanno già seguito determinati corsi possono beneficiare di una riduzione della durata della formazione oppure essere dispensate dalla frequenza di alcune materie.

## **Esame complementare passerella**

Il superamento del cosiddetto esame complementare passerella permette ai titolari di una maturità professionale o specializzata di accedere a tutti i cicli di studio proposti dalle università svizzere

e dai due politecnici federali. Le conoscenze richieste possono essere acquisite mediante un corso preparatorio di un anno offerto da scuole di maturità appositamente riconosciute.

➤ [www.orientamento.ch/passarella](http://www.orientamento.ch/passarella)

### **Ammissione su dossier**

Per chi non adempie ai requisiti abituali, l'accesso a determinati curricula di studio può essere comunque possibile su dossier. In questo caso vengono presi in considerazione diversi criteri: esperienza professionale, conoscenze acquisite, motivazione, ecc. Generalmente è richiesta anche un'età minima.

### **Altre modalità**

Per i candidati e le candidate che non hanno ancora tutte le carte in regola, alcune scuole prevedono anche altre procedure di ammissione particolari: esami preliminari, corsi preparatori, anno propedeutico, ecc.

### **Scuole private**

Spesso le scuole private rappresentano un'opzione attrattiva in vista di una riconversione professionale, poiché offrono soluzioni flessibili e adattate ai bisogni degli studenti. Tuttavia, una soluzione

simile può rivelarsi anche molto costosa. È inoltre importante informarsi sul riconoscimento ufficiale dei diplomi elargiti e sul loro effettivo valore sul mercato del lavoro.

Lista delle scuole private in Svizzera:

➤ [www.swissprivateschoolregister.com](http://www.swissprivateschoolregister.com)

### **Qualifica professionale per adulti**

Anche gli adulti possono svolgere una formazione professionale di base e conseguire un attestato federale di capacità (AFC) o un certificato federale di formazione pratica (CFP). Chi possiede già determinate conoscenze preliminari può richiedere una riduzione della durata del tirocinio. Per le persone che hanno già accumulato una certa esperienza pratica e determinate competenze in una professione specifica esistono poi altre due possibilità: sostenere direttamente l'esame finale (senza effettuare un tirocinio) o avviare una procedura di validazione degli apprendimenti acquisiti. Per saperne di più:

➤ [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti)

# Fattibilità del progetto: a cosa pensare?

Il vostro progetto dev'essere realistico. Iniziare una nuova formazione da zero non è cosa da poco: richiede tempo, denaro, motivazione e perseveranza. Riflettete sui seguenti aspetti:

- **Situazione personale:** La vostra età può giocare un ruolo? Come conciliare lavoro, formazione e famiglia? Potete contare sul sostegno dei vostri cari o di altri conoscenti?
- **Finanziamento:** Come finanzierete la formazione? Avete dei risparmi? Sareste pronti a ridurre il vostro tenore di vita? Avete diritto ad aiuti finanziari (borse di studio, sostegno da parte di fondazioni o assistenza sociale)? Avete preparato un budget dettagliato? Come continuerete a pagare i contributi alle assicurazioni sociali, alla previdenza professionale e all'assicurazione contro gli infortuni?
- **Gestione del tempo:** Quanto durerà la formazione? Avete verificato quali modalità di formazione sono possibili (corsi serali, «en emploi», a tempo parziale, ecc.)? Come organizzerete concretamente il vostro tempo fra scuola, lavoro, famiglia e studio individuale?







## **Claudia Esposito Jardini**

52 anni, assistente sociale SUP presso un servizio d'urgenza per minorenni

### **Un processo graduale**

Da un paio d'anni, Claudia Esposito Jardini lavora con minorenni che attraversano situazioni di crisi a livello personale o familiare. Dopo il liceo e alcuni semestri universitari in Lettere, scelte di vita l'avevano dapprima portata a lavorare per una compagnia di assicurazioni e poi a dedicarsi alla crescita dei figli.

#### **Madre e volontaria**

Benché sia rimasta professionalmente inattiva per quasi due decenni, Claudia ha vissuto il ruolo di genitrice in modo intraprendente: ha sempre partecipato alla vita scolastica (assemblee dei genitori, consigli d'istituto, ecc.) e per parecchi anni è stata volontaria presso l'Associazione Tavolino Magico.

«Dopo aver toccato con mano le forme di disagio in ambito educativo, l'esperienza nella distribuzione di generi alimentari a persone in stato di necessità mi ha aperto un altro mondo.» E alla voglia di fornire un contributo sempre maggiore si è accompagnata una chiara presa di coscienza. «Mi sono resa conto che mi mancavano gli strumenti per comprendere davvero le situazioni degli utenti: avevo bisogno di nuove competenze professionali.»

### **Formazione part time**

Durante un corso organizzato dalla Croce Rossa in ambito sanitario Claudia viene a sapere che presso la Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) è possibile conseguire un bachelor in lavoro sociale anche a tempo parziale, proprio per venire incontro a chi ha già una famiglia. «È stato un aspetto fondamentale: se non ci fosse stata questa opzione, probabilmente non avrei nemmeno iniziato.»

I responsabili le propongono effettivamente un piano di studio personalizzato e Claudia si lancia nella nuova avventura: passa l'esame di ammissione, svolge gli stage preformativi richiesti e si risiede sui banchi di scuola. «Ho ottenuto il bachelor in quattro anni anziché in tre.» Ai corsi in classe si sono poi aggiunti anche i periodi di pratica professionale, da svolgere a tempo pieno: «In

quel momento il carico è stato maggiore, ma ho potuto farvi fronte, anche perché la mia ultima figlia era già adolescente e mio marito mi ha sempre sostenuto.»

### **Flessibilità e umiltà**

Sin dall'inizio degli studi Claudia ha continuato a fare supplenze dove aveva già svolto gli stage preformativi. Ciò le ha permesso, accanto a una solida situazione familiare, di coprire i costi della formazione. Dal punto di vista umano è stato fondamentale calarsi nella parte senza preconcetti: «La cosa più buffa è stata ritrovarmi in classe accanto ad alcuni ex compagni dei miei figli! Anche molti insegnanti erano più giovani di me. In questo senso ho dovuto davvero armarmi di umiltà.»

Assunto il giusto atteggiamento, l'età ha portato con sé soprattutto vantaggi: «Certificando le mie attività passate ho ad esempio terminato il modulo sul volontariato più rapidamente degli altri.» Per non parlare poi del passaggio dagli studi al mondo del lavoro. «Non sono rimasta disoccupata nemmeno un giorno. In ambito sociale l'esperienza di vita è un valore aggiunto. Presso il mio attuale datore di lavoro facevo già delle supplenze: non appena si è presentata l'occasione, mi sono candidata per un posto vacante.»

# Come finanziare la propria formazione?

Quando si pensa a una riconversione professionale quella del finanziamento è spesso la preoccupazione principale. Esistono diverse possibilità:

- Chiedere un aiuto finanziario alla famiglia o agli amici.
- Presentare una domanda di borsa di studio o di prestito di studio presso l'autorità cantonale competente.

➤ [www.borsedistudio.ch](http://www.borsedistudio.ch)

- Chiedere sostegno finanziario a una fondazione privata.

➤ [www.swissfoundations.ch](http://www.swissfoundations.ch)

➤ [www.dfi.admin.ch](http://www.dfi.admin.ch) > Autorità federale di vigilanza sulle fondazioni

Qui trovate ulteriori informazioni e link utili:

➤ [www.orientamento.ch/finanziamento](http://www.orientamento.ch/finanziamento)

Esistono anche soluzioni pratiche di altro tipo per finanziare un riorientamento professionale:

- Scegliere delle formazioni modulari. Seguendo un modulo dopo l'altro, le spese possono essere meglio ripartite nel tempo.
- Svolgere una formazione in modalità e-learning, che spesso costa meno.
- Chiedere al proprio datore di lavoro se è disposto a offrire sostegno finanziario.
- Chiedere alla scuola se è possibile pagare le spese di formazione a rate, piuttosto che in una sola volta.
- Svolgere attività di volontariato invece di una vera e propria formazione. È ad esempio possibile acquisire conoscenze di base in contabilità anche dando una mano al tesoriere di un'associazione o di una società sportiva.



# Se siete in disoccupazione...

In linea di massima, gli Uffici regionali di collocamento (URC) non si occupano direttamente di questioni legate al riorientamento professionale. Tuttavia, ai disoccupati e alle disoccupate possono essere proposte diverse misure per favorire la loro reintegrazione nel mercato del lavoro: stage in azienda, corsi di lingua o d'informatica, ecc.

Quando non risulta più possibile trovare un nuovo impiego nello stesso settore in cui si era attivi precedentemente, ad esempio per motivi di salute o perché la professione esercitata non è più richiesta sul mercato del lavoro, gli

URC autorizzano le persone iscritte a cercare un'occupazione in un altro ambito.

Per favorire il reinserimento professionale in un nuovo settore di attività gli URC possono inoltre accordare ai datori di lavoro i cosiddetti assegni per il periodo di introduzione (API), nel caso appunto in cui la persona assunta necessiti di una fase di preparazione e adattamento al nuovo contesto.

➤ [www.lavoro.swiss](http://www.lavoro.swiss)

## Buono a sapersi

### Assegni di formazione

Le persone iscritte alla disoccupazione che hanno almeno 30 anni e che non dispongono di alcun titolo professionale oppure hanno svolto una formazione ormai obsoleta possono ricevere dall'URC degli assegni di formazione. Grazie a questi ultimi è possibile assolvere una formazione di base riconosciuta (ad esempio un AFC) continuando a percepire un reddito sufficiente.

➤ [www.lavoro.swiss](http://www.lavoro.swiss)

# Se siete iscritti all'AI...

Se non potete più esercitare la vostra professione per motivi di salute e avete presentato una richiesta di prestazioni all'assicurazione per l'invalidità (AI), sappiate che quest'ultima prevede innanzitutto dei provvedimenti d'integrazione professionale.

L'AI propone infatti consulenze nell'ambito dell'orientamento professionale (elaborazione di un progetto professionale), valutazioni relative alle capacità e alle competenze (test attitudinali, verifiche sul campo, ecc.) nonché misure mirate per la riqualifica professionale (formazioni, corsi di aggiornamento, ecc.) e il ricollocamento. Il principio seguito è quello del «semplice e adeguato»: il progetto di reintegrazione mira generalmente a raggiungere un livello di formazione e di vita che corrisponda alla situazione prima dell'invalidità.

➤ [www.avs-ai.ch](http://www.avs-ai.ch)



# Mettere in atto il proprio progetto

Una riconversione professionale implica parecchi sforzi. Cosa significa concretamente?

## **Iscriversi alla formazione**

Informatevi presso il servizio di ammissione della scuola. Quali sono le scadenze da rispettare? Quali documenti bisogna presentare (copie di diplomi, certificati, dossier di candidatura, ecc.)? Quando bisogna versare le tasse di studio? Alcune procedure richiedono tempo. Cercate d'iniziare con largo anticipo.

## **Organizzarsi**

Discutete con la vostra famiglia per organizzare e pianificare i cambiamenti necessari nella vostra vita quotidiana (lavoro, custodia dei bambini, faccende domestiche, ecc.). Preparate un programma dettagliato per ripartire il tempo fra lavoro, scuola, studio individuale e tempo libero.

## **Non perdere mai di vista gli obiettivi**

Una nuova formazione implica un investimento personale per diversi anni (spesso si tratta almeno di tre anni di formazione). Durante questo periodo è importante mantenere sempre alta la motivazione: non perdetevi mai di vista i

vostrici obiettivi e le vostre priorità! Non dimenticate di fare regolarmente il punto della situazione e, se necessario, apportate le dovute modifiche al vostro progetto. Cercate inoltre d'informarvi già prima su ulteriori possibilità di sviluppo dopo il vostro riorientamento professionale.

## **Buono a sapersi**

### **Attenzione alle condizioni di ammissione**

Informatevi per tempo sulle condizioni di ammissione e su tutti i requisiti richiesti dalle scuole. A volte infatti, prima di poter seguire la formazione desiderata è necessario accumulare esperienza professionale nel settore o seguire dei complementi di formazione (corsi in informatica o matematica, corsi di lingua, anno propedeutico, ecc.).





## Sandro Schaller

26 anni, diplomato presso una scuola media di commercio e impiegato in un'azienda specializzata nel commercio di moto e automobili

### «Lo sport mi ha insegnato a essere forte mentalmente»

Sandro Schaller è cresciuto con il motocross. Già suo padre praticava questo sport. «Ho iniziato a correre all'età di sette anni», racconta commosso. Il suo talento l'ha poi portato sino alla vittoria di un campionato svizzero. Anche a livello professionale il ragazzo è sempre stato ambizioso: murato-

re di formazione, aspirava a diventare caposquadra.

#### L'incidente e la ripartenza

Due anni fa Sandro è stato vittima di un incidente: una brutta caduta durante una gara di motocross gli ha procurato una grave lesione alla schiena che lo ha reso pa-



raplegico. Da quel momento non è più stato possibile tornare alla vita di prima, né in ambito sportivo né in quello professionale. «Ho dovuto ricominciare da zero. Per fortuna lo sport mi ha insegnato a essere forte mentalmente. Il mio obiettivo era ormai solo quello di poter vivere in modo autonomo malgrado l'incidente.»

La riabilitazione è durata sei mesi. Oltre alla rieducazione fisica, è stato naturalmente necessario pianificare anche un riorientamento professionale. Già nel periodo trascorso al Centro svizzero per paraplegici Sandro ha potuto seguire corsi d'inglese e matematica e perfezionarsi in campo informatico. Sempre in clinica, ha potuto beneficiare anche di una consulenza in materia d'integrazione professionale. Si è trattato innanzitutto di verificare in che modo avrebbe ancora potuto sfruttare la sua prima formazione in ambito edilizio. «Ma purtroppo anche come disegnatore o architetto si lavora spesso sui cantieri, dove con una sedia a rotelle è difficile spostarsi. Sono dunque stato costretto a ricominciare da capo.»

### **Lo sport è una famiglia**

Dopo la riabilitazione, Sandro ha incontrato in un bar un vecchio amico che praticava con lui il motocross e che lavora in una grande azienda di motocicli e automobili con più di 1000 dipendenti. La for-

tuna ha voluto che anche il proprietario della ditta fosse seduto nello stesso locale. «Abbiamo iniziato a parlare e dopo un'ora mi ha detto che per me le porte della sua azienda erano aperte.»

Detto fatto: dopo aver svolto diversi stage nei vari reparti dell'azienda Sandro ha deciso di specializzarsi nel marketing. Al momento ha già conseguito un diploma in una scuola media di commercio e non appena l'Al gli garantirà il finanziamento inizierà la formazione continua desiderata. «In ditta mi sento a mio agio. Sono stato ben accolto come tutti gli altri. Anche i miei colleghi di ufficio sono appassionati di motociclismo: siamo come una famiglia.»

### **E la malinconia?**

«In fin dei conti, il motocross mi ha dato più di quanto mi abbia tolto. Ora la mia vita è molto diversa, ma non per forza peggiore. Con gli amici gareggio ancora sui go-kart e non più su una moto e ho comprato una handbike che mi permette di fare delle belle escursioni con la mia ragazza. Il lavoro come muratore mi piaceva perché ero sempre all'aperto e ogni sera potevo vedere il frutto del mio lavoro. Lavorare in ufficio ha altri vantaggi. Insomma, per me il bicchiere è mezzo pieno, non mezzo vuoto.»

# Riorientamento e ricerca d'impiego

Non appena ottenuto il vostro nuovo titolo professionale, non esitate a svolgere degli stage, a farvi conoscere e ad ampliare la vostra cerchia di conoscenze. Durante la ricerca d'impiego sarete infatti in concorrenza con molti altri candidati che in termini di età, formazione ed esperienza professionale hanno svolto un percorso più classico del vostro. Fate valere i vostri argomenti per distinguervi! Quando si possiede un profilo un po' originale è opportuno spiegare il proprio percorso durante il processo di candidatura e le ragioni della propria riconversione. Perché avete intrapreso questa nuova strada? In che misura le vostre esperienze passate completano il vostro curriculum? È anche un modo per rassicurare i vostri possibili datori di lavoro, che possono essere un po' perplessi di fronte al dossier di una persona che ha cambiato rotta nel corso della propria carriera.

Tenete comunque ben presente che il vostro percorso piuttosto atipico può rivelarsi una risorsa per i futuri datori di lavoro. Anche se non possedete l'esperienza di chi ha già lavorato nel campo per anni, avete molto da offrire. Portate infatti con voi un chiaro valore aggiunto:

- Avete già una certa esperienza di vita.
- Sapete rimettervi in gioco.
- Conoscete bene i vostri punti di forza e le vostre debolezze.
- Avete grande motivazione.
- Siete flessibili e avete grandi capacità di adattamento.
- La curiosità non vi manca.
- Avete voglia d'imparare e siete in grado di assimilare nuove conoscenze.
- Disponete di competenze anche in altri ambiti.
- Sapete analizzare con distacco e relativizzare determinate situazioni.

## Buono a sapersi

### Riorientamento non significa sfruttamento

Spesso purtroppo, nel determinare il salario i datori di lavoro attribuiscono poca importanza a esperienze acquisite in altre professioni. Esiste dunque il rischio che siate considerati come dipendenti alle prime armi e che vi sia proposto d'iniziare con una retribuzione piuttosto bassa. Tutto dipende da come chi vi assume valuta l'insieme delle competenze che possedete. In ogni caso, non accettate di essere sfruttati come manodopera a basso costo. Siate consapevoli del vostro valore!

# L'opinione della specialista

## **Esiste un momento «giusto» per riorientarsi?**

Non proprio. Sono il bisogno di cambiamento e il livello di motivazione a essere determinanti. Una riconversione è possibile a qualsiasi età, anche se le statistiche mostrano che il tema riguarda piuttosto le persone attorno ai 40 anni. Giunte a metà della loro carriera, queste persone sanno bene cosa non vogliono più fare e allo stesso tempo s'interrogano sugli anni di lavoro che rimangono. In ogni caso, è importante informarsi nel dettaglio sulla nuova funzione che s'intende assumere.

## **Che tipo di qualità richiede una riconversione professionale?**

Sicuramente la capacità d'immaginare con anticipo lo sviluppo del proprio progetto, la perseveranza e la voglia di ascoltare gli altri, ma senza lasciarsi influenzare troppo, cioè distinguendo tra «buoni» e «cattivi» consigli. Anche saper raccogliere informazioni in modo adeguato, senso dell'organizzazione, curiosità e voglia di rischiare sono attitudini importanti.

## **Quali aspetti vanno assolutamente considerati prima di optare per un riorientamento?**



**Isabelle Flouck**, specialista in evoluzione e transizione professionali ([www.ifcarriere.com](http://www.ifcarriere.com))

Bisogna innanzitutto stilare un bilancio della situazione, considerando i propri valori e valutando il proprio grado di soddisfazione. Si tratta in altre parole d'imparare a conoscere sé stessi e di analizzare le fonti d'insoddisfazione. Occorre poi immaginarsi cosa si vorrebbe fare, inizialmente senza

preoccuparsi troppo se la cosa sia realistica o meno: l'idea è quella di aprire il ventaglio delle possibilità e di definire degli obiettivi professionali. In seguito si passa alla ricerca mirata d'informazioni su tali obiettivi, allo scopo di farsi un'idea la più chiara possibile della nuova funzione. Da ultimo, è opportuno sottoporre il proprio progetto a degli esperti nel campo dell'orientamento e ben valutare i mezzi finanziari che si hanno a disposizione.

### **Quali sono i principali ostacoli che si possono incontrare?**

Direi la mancanza di motivazione, o meglio della giusta ambizione per quanto riguarda la propria felicità. Un riorientamento è un percorso emotivo oltre che intellettuale, bisogna sentirlo «dentro»! Anche la mancanza di conoscenze, d'informazioni adeguate e di denaro possono rappresentare degli ostacoli.

### **In generale, per quali ragioni una riconversione può fallire?**

In base alla mia esperienza, due terzi di coloro che interrompono un simile processo lo fanno perché si rendono conto che una riconversione non è veramente necessaria e che possono evolvere anche sen-

za cambiare completamente professione. Negli altri casi, il riorientamento fallisce soprattutto per questioni finanziarie. Per questo è importante capire per tempo se occorre ridimensionare il progetto o individuare formazioni di breve durata che siano più flessibili in termini di tempo e di costi.

### **Cosa va messo in evidenza nel proprio dossier di candidatura?**

È importante inserire nel proprio curriculum vitae la data del conseguimento del nuovo diploma, anche se non lo si è ancora ottenuto. Non bisogna inoltre esitare a indicare nel dettaglio le competenze acquisite durante la nuova formazione. Per quanto riguarda la lettera di motivazione, siate sinceri e non nascondete nulla. Ponete l'accento soprattutto sulla vostra motivazione, sottolineando che avete scelto questa strada nonostante le difficoltà e che vi siete impegnati al massimo per raggiungere l'obiettivo. Dimostrate anche di aver capito le sfide della professione che volete esercitare: nonostante la mancanza di esperienza, sapete molto bene cosa vi aspetta. Non sminuite inoltre ciò che avete fatto in precedenza.

# Maggiori informazioni

- **www.orientamento.ch**, per tutte le domande riguardanti i posti di tirocinio, le professioni e le formazioni
- **www.carriera.orientamento.ch**, portale per l'orientamento di carriera con questionari per fare il punto sulla propria situazione professionale e numerose pagine informative sul mercato del lavoro e sulle possibilità di formazione continua
- **www.orientamento.ch/uffici**, indirizzi degli uffici cantonali dell'orientamento scolastico e professionale
- **www.pro-du-social.ch**, informazioni sulla riconversione in ambito sociale
- **www.shop.csfo.ch**, pubblicazioni del CSFO sulle professioni e le formazioni esistenti in Svizzera

## Impressum

2ª edizione aggiornata 2023  
© 2023 CSFO, Berna. Tutti i diritti riservati.  
ISBN 978-3-03753-252-2

### Editore:

Centro svizzero di servizio Formazione professionale | orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO  
CSFO Edizioni, [www.csfo.ch](http://www.csfo.ch), [edizioni@csfo.ch](mailto:edizioni@csfo.ch)  
Il CSFO è un'istituzione della CDPE.

**Ricerca e redazione:** Jean-Noël Cornaz, Regula Luginbühl, Fabio Ballinari, CSFO  
**Traduzione:** Lorenza Leonardi, Testi&Stili, Evillard  
**Revisione testi:** Isabelle Flouck, Nyon; Alessia Schmocker, CSFO  
**Foto:** Viola Barberis, Claro; Thierry Parel, Ginevra; Walter Eggenberger, SPS Nottwil  
**Concetto grafico e impaginazione:** Andrea Lüthi, CSFO  
**Stampa:** Cavelti, Gossau

### Diffusione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione,  
Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen  
Tel. 0848 999 002, [distribuzione@csfo.ch](mailto:distribuzione@csfo.ch)  
[www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch)

**N° articolo:** LO3-3020 (esemplare singolo),  
LO3-3021 (plico da 20 esemplari).

Questo opuscolo è disponibile anche in francese e tedesco.

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte.  
Prodotto con il sostegno della SEFRI.

**Desiderate cambiare settore di attività o siete costretti a cambiare professione? Vi piacerebbe intraprendere una nuova formazione? Sono molte le ragioni che possono spingere a riorientarsi nel corso della propria carriera.**

**A cosa bisogna pensare quando si prende in considerazione una possibile riconversione? Dove trovare aiuto e informazioni? Come procedere? Questo opuscolo fornisce suggerimenti e consigli utili, presentando anche alcune testimonianze concrete.**