

ELENCO SOFT SKILLS

Le **soft skills**, o competenze personali, sono **abilità trasversali adattabili a tutte le professioni**. Sono quelle competenze chiave che chiunque deve possedere per **gestire in autonomia il proprio lavoro e interagire con colleghi e superiori**, a prescindere dal ruolo professionale che svolge.

Le soft skills non sono importanti solo nel mondo lavorativo: riguardano la persona e la sua relazione e interazione con gli altri.

Hard Skills vs Soft Skills

Le hard skills sono **competenze specifiche** di una determinata professione.

Spesso sono competenze tecniche **acquisite durante un determinato percorso di studi o da esperienze professionali passate**.

A differenza delle soft skills, le hard skills **non sono trasversali e interscambiabili**.

Prendiamo per esempio un professore delle scuole superiori e un autista di scuolabus:

Chiaramente, le competenze professionali richieste per le due posizioni sono molto diverse - da una parte l'insegnamento, dall'altra la capacità di guida sicura.

Possiamo però individuare alcune competenze personali e attitudini che entrambi devono avere - ovvero capacità interpersonale e relazionale con ragazzi minorenni, pazienza e buona gestione dello stress.

Allo stesso modo, tutti noi possediamo delle competenze trasversali da usare nel mondo del lavoro.

Ecco l'elenco delle principali competenze utili nel mercato del lavoro, riunite in 7 gruppi:

- 1. Competenze Comunicative e Interpersonali**
- 2. Organizzative e Gestionali**
- 3. Capacità e Competenze Personali**
- 4. Competenze in Problem Solving**
- 5. Competenze in Leadership & Management**
- 6. Competenze in Teamwork**
- 7. Competenze Cognitive e Intellettuali**

1. Competenze Comunicative e Interpersonali

Comunicazione Verbale/Capacità di esposizione

Comunicazione Scritta

Sensibilità

Chiarezza

Comunicazione Visiva

Comunicazione Non Verbale

Rispetto

Parlare in Pubblico - Public Speaking

Empatia

Capacità di Realizzare Presentazioni Multimediali

Disponibilità alla Relazione con il Pubblico

Dialettica

Assertività

Comunicazione Paraverbale

Cordialità

2. Competenze Organizzative e Gestionali

Adattabilità/Capacità di adattamento

Flessibilità

Gestione del Tempo - Time Management

Definizione degli Obiettivi - Goal Setting

Pianificazione - Planning

Capacità di Concentrazione – Focus

Capacità Decisionali - Decision Making

Organizzazione

Autonomia

Rispetto delle Scadenze

Precisione

Orientamento al Risultato

Pazienza

3. Capacità e Competenze Personali

Creatività

Dinamicità/essere attivi

Resilienza

Calma/Capacità di gestire le situazioni con calma

Apertura alla Sperimentazione

Dinamicità

Proattività

Puntualità

Resistenza allo Stress

Attenzione ai Dettagli

Multitasking

Fiducia in Sé Stessi - Self Confidence

Ottimismo

Apertura Mentale

Memoria

Ambizione

Acutezza

Serietà

Entusiasmo

Intraprendenza

Discrezione

La resilienza è la capacità di sopportare situazioni negative e reagire con positività. Una persona resiliente riesce a trovare opportunità e soluzioni anche negli angoli più bui e a districarsi in situazioni che sembrano essere vicoli ciechi.

4. Competenze in Problem Solving

Il problem solving è la capacità di **risolvere i problemi** e **trovare soluzioni innovative, originali e funzionali**.

Capacità di Analisi (permette di scomporre problemi complessi per trovare soluzioni efficaci e innovative)

Brainstorming

Capacità di Fare Domande Giuste

Pensiero Logico

Persistenza (perseveranza). La persistenza è la capacità di insistere fino al raggiungimento degli obiettivi prefissati, senza arrendersi alle difficoltà.

Capacità di previsione

Lateral Thinking / Pensiero laterale

Capacità di Osservazione

Troubleshooting (capacità di risoluzione dei problemi)

Capacità di Astrazione

Problem Finding (capacità di capire cosa non va)

Capacità di Individuare le Priorità

5. Competenze in Leadership & Management

Self Management/autonomia

Creare Relazioni

Coaching. Il coaching è la capacità di individuare le potenzialità personali e professionali dei componenti del team, e le prospettive di crescita. Un buon coach guida il team verso il successo: lo sprona ad un costante miglioramento, per superare nuove sfide e raggiungere nuovi obiettivi.

Capacità di Lavorare Sotto Pressione

Direzione/Guida

Altruismo

Pensiero Strategico

Orientamento agli Obiettivi

Capacità di Saper Dire No. Anche quando dici no, però, sai empatizzare con il tuo interlocutore e mantenere alto il morale del team.

Capacità di Delegare

Capacità di Motivare e Ispirare

Fiducia

Persuasione

Gestione di Tempo, Risorse e Personale

Gestione dei Processi Lavorativi

Capacità di Rispettare le Scadenze

Capacità di Definire Obiettivi

Risoluzione dei Conflitti

Capacità di Valutare le Performance

6. Competenze in Teamwork

Gestione dei Conflitti

Scambio di Idee

Mediazione

Ascolto Attivo

Negoziazione

Capacità di Lavorare in Team

Cooperare/collaborare

Aprirsi al dialogo e alla collaborazione con gli altri

Ascolto dei feedback

Spirito di Squadra

Spirito di Partecipazione

Capacità di Supportare il Team

Affidabilità

7. Competenze Cognitive e Intellettuali

Intelligenza Emotiva

Pensare Fuori dagli Schemi - Thinking

Outside The Box

Proattività

Pensiero Convergente

Pensiero Divergente

Pensiero Critico

Pensiero Analitico

Ragionamento complesso

Ragionamento Deduttivo (capacità di trarre conclusioni)

Immaginazione

Spirito di Iniziativa

Ragionamento Predittivo

Pensiero Ipotetico

Attitudine all'Innovazione

Introspezione

Intuizione

Pensiero Astratto

Capacità di Calcolo Mentale

Tra le **competenze chiave** e le **abilità richieste per la tua figura professionale** puoi trovare un elenco di hard e soft skills da cui prendere ispirazione.

Per scrivere le competenze trasversali nel curriculum o nella tua lettera di presentazione, ricordati di essere **conciso e breve**.

Inoltre, può essere utile inserire degli **esempi concreti** delle situazioni in cui hai acquisito determinate abilità. Anche le **attività di volontariato**, gli **interessi** e gli **hobby** praticati sono quindi molto importanti per lo sviluppo di soft skills.

Pensa ad esempio a chi ha giocato per anni in una squadra sportiva; ha sicuramente sviluppato spirito di squadra, capacità di lavorare in gruppo, capacità di coordinazione con gli altri componenti della squadra, oltre che dinamismo e perseveranza.

Le soft skills più richieste secondo:

Almalaurea

Autonomia

Fiducia in se stessi

Flessibilità

Resistenza allo stress

Capacità di organizzare

Precisione

Apprendimento permanente

Conseguire obiettivi

Gestire le informazioni

Spirito di iniziativa

Randstad

(Agenzia per il lavoro)

Grado di flessibilità e adattamento in un contesto nuovo

Capacità di problem solving

Motivazione e orientamento agli obiettivi

Resistenza allo stress

Gestione del tempo e del lavoro di squadra

Creatività e proattività

Attenzione ai dettagli