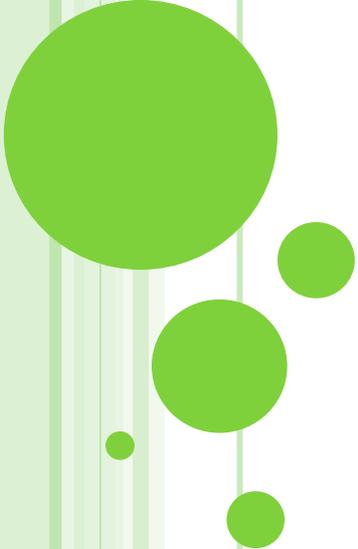


# AFFRONTARE E GESTIRE IL CAMBIAMENTO

Adattamento personale, sociale e professionale  
in nuovi contesti



Facoltà di Medicina e Chirurgia  
Università Politecnica delle Marche  
12/06/2019

## CHE COS'È IL CAMBIAMENTO

Il cambiamento può essere:

1. Una necessità
2. Un adattamento
3. Un'opportunità
4. Un'espressione del «caos creativo» della vita
5. La consapevolezza del rinnovarsi del tempo e della vita



## CHE COS'È IL CAMBIAMENTO

Il cambiamento è:

1. La natura stessa della vita, la sua caratteristica distintiva
2. Un evento che ci colpisce come un qualcosa di nuovo o di diverso che per noi era sconosciuto
3. Un comportamento intenzionale o una strategia che mettiamo in atto per raggiungere uno stato desiderato a livello personale o professionale
4. Una dimensione sociale che riguarda il progresso delle comunità umane



## I KILLER DEL CAMBIAMENTO

- Disagio
- Senso di perdita
- Isolamento
- Scoraggiamento
- Nostalgia del passato



## I FATTORI DI RESISTENZA AL CAMBIAMENTO

La resistenza al cambiamento è:

- Inevitabile – Ogni cambiamento ha un costo
- Metodo razionale di risposta – Siamo abituati a difendere l'equilibrio raggiunto, mantenendo lo status quo

Una corretta ed efficace gestione della resistenza velocizza il cambiamento e riduce i costi correlati ai comportamenti disfunzionali



## APPROCCI AL CAMBIAMENTO

### Modalità reattiva

Rispondendo solo quando si è costretti



### Modalità proattiva

Anticipando e cercando di leggere il contesto che muta intorno a noi



# CAMBIAMENTO E PERSONALITA'

In rapporto ai cambiamenti esistono due macro-tipologie di personalità

CHI HA BISOGNO DELLE NOVITA'



CHI HA PAURA DEL CAMBIAMENTO



## LA RESILIENZA

- La psicologia adotta il termine resilienza per indicare l'abilità che hanno gli individui di fronteggiare con successo le avversità della vita
- La resilienza viene definita come la capacità di un soggetto di resistere ad un evento traumatico senza danni o perdite, oppure di superare tale evento riformandosi o rigenerandosi
- La resilienza consente una ri-costruzione di un percorso di vita, restituendo all'individuo la possibilità di andare avanti, padroneggiare e governare gli eventi
- La principale caratteristica dell'individuo resiliente è di poter ristabilire una nuova forma di equilibrio a seguito di un evento avverso, producendo su se stesso un cambiamento



## CHI HA SPOSTATO IL MIO FORMAGGIO?



## IL GRANDE DILEMMA CHE CI ATTANAGLIA...



ESTERO: UN NUOVO PAESE, UNA NUOVA LINGUA, NUOVE ABITUDINI E UN MODO TOTALMENTE NUOVO DI AFFRONTARE IL MONDO DEL LAVORO



## LAVORARE ALL'ESTERO PERCHE':

- Per migliorare le proprie competenze linguistiche e relazionali
- Per vivere un'esperienza che arricchisce il proprio bagaglio personale
- Per scoprire valori, stili di vita, metodi di lavoro e culture aziendali diverse
- Perché fortemente apprezzata e valorizzata dai datori di lavoro italiani



## DA DOVE INIZIARE?

- Effettuare un' auto analisi critica e realistica
- Studiare il mercato di riferimento ed individuare un Paese o un'area di maggiore interesse
- Capire se per il mio percorso e le mie competenze sia meglio un lavoro o un'altra esperienza di mobilità
- Scegliere in quale settore concentrare la ricerca, individuare le aziende in cerca di candidati e le opportunità di lavoro
- Predisporre degli strumenti ad hoc: Curriculum vitae, lettere di presentazione, profili social, documentazione utile tradotta e certificata se necessario



## ALTRI ASPETTI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE

- Conoscenze linguistiche sia delle lingue veicolari che della lingua del paese di destinazione
- Risorse economiche – L'esperienza all'estero è innanzitutto un investimento su se stessi
- Forte motivazione
- Indipendenza, flessibilità e capacità di adattamento



## SITI UTILI PER RICERCA DI LAVORO IN AMBITO SANITARIO



UK

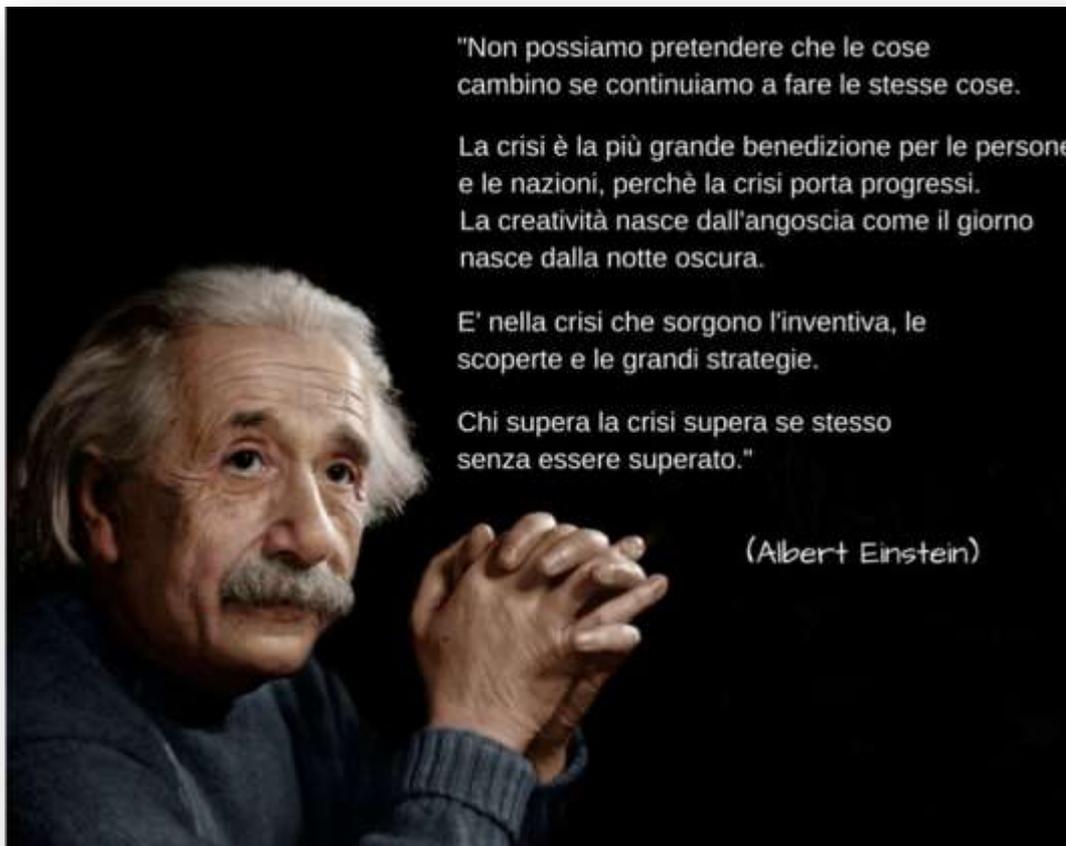
- [Resourcing.uk.com](http://Resourcing.uk.com) – Società di reclutamento specializzata nella selezione del personale sanitario nel Regno Unito.
- [HealthJobsUK.com](http://HealthJobsUK.com) – Nel campo Profession scegliere: Radiography.
- [Reed.co.uk](http://Reed.co.uk)
- [Jobs4medical.co.uk](http://Jobs4medical.co.uk) – Eseguire la ricerca: 1° campo scegliere Allied Health Care Professional, 3° campo: Radiographer/sonografer.



FRANCIA

- [Fédération Hospitalière de France](http://Fédération Hospitalière de France)
- [JobVitae.fr](http://JobVitae.fr)
- [AdeccoMedical](http://AdeccoMedical)
- [StaffSanté](http://StaffSanté)
- [Santé & Retraite](http://Santé & Retraite)





"Non possiamo pretendere che le cose cambino se continuiamo a fare le stesse cose.

La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perchè la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura.

E' nella crisi che sorgono l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie.

Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato."

(Albert Einstein)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE E IN BOCCA AL LUPO!

[emanuela.capomagi@regione.marche.it](mailto:emanuela.capomagi@regione.marche.it)

071.2137505

CPI di Ancona

Piazza Salvo D'Acquisto 29

