



Co-funded by the
European Union

#Kayros
DIGITAL INNOVATION



Promuovere la consapevolezza dell'apprendimento permanente tra i giovani NEET
FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi

Indice

A. Controllo emotivo e resilienza.....	4
1. Quadro concettuale.....	5
1.1. Che cos'è la resilienza emotiva?.....	5
1.2. Rilevanza per i giovani NEET.....	6
2. Sfide affrontate dai giovani NEET.....	7
3. Strategie pratiche.....	8
3.1. Tecniche di autoregolazione emotiva.....	8
3.2. Strumenti cognitivo-comportamentali.....	8
3.3. Competenze socio-emotive.....	9
4. Integrazione in un PLE.....	11
5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA.....	12
Wysa.....	12
Smiling Mind.....	12
Medito.....	13
B. Strumenti tecnologici digitali ausiliari applicabili.....	14
1. Quadro concettuale.....	15
2. Le sfide dei NEET nell'apprendimento digitale.....	17
3. Categorie di strumenti.....	18
4. Integrazione del PLE.....	19
5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA.....	20
Google Gemini (in Google Docs).....	20
Trello.....	21
Canva.....	21
HyperWrite AI.....	22
Read&Write.....	22
C. Immagine digitale personale e social network.....	24
1. Quadro concettuale.....	25
2. Sfide per i giovani NEET.....	27
3. Temi fondamentali da sviluppare.....	28
3.1. Uso responsabile dei social media.....	28
3.2. Immagine digitale professionale.....	29
3.3. Fare rete con i social media.....	29
4. Integrazione nel PLE.....	31

5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA.....	32
Vidnoz AI.....	32
SnapEdit AI.....	32
Google Alerts (Avvisi di Google).....	32
D. Orientamento professionale e imprenditorialità.....	34
1. Quadro concettuale.....	35
1.1 Che cos'è l'occupabilità?.....	35
1.2 Fattori che influenzano l'occupabilità.....	35
1.3 Competenze trasversali per il mercato del lavoro moderno.....	35
1.4 Definizione di imprenditorialità.....	36
1.5 Autoefficacia e iniziativa dei giovani.....	37
2. Sfide per i giovani NEET.....	37
2.1 Curriculum deboli.....	37
2.2 Mancanza di esperienza nei colloqui di lavoro.....	37
2.3 Difficoltà nell'esprimere le proprie competenze.....	38
2.4 Reti professionali limitate.....	38
3. Argomenti principali da sviluppare.....	38
3.1. Strategie di ricerca del lavoro.....	38
3.2. Creazione di CV e lettera di presentazione.....	39
3.3. Sviluppo delle competenze per il colloquio.....	39
3.4. Nozioni di base sull'imprenditorialità.....	40
3.5. Networking.....	40
4. Integrazione nel PLE.....	40
4.1 Obiettivi di apprendimento professionale.....	40
4.2 Portfolio personale.....	41
4.3 Monitoraggio della carriera.....	41
5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA.....	41
5.1 Resume.com.....	42
5.2 Final Round AI.....	42
5.3 Namecheap Logo Maker.....	42
5.4 Lucidchart.....	43
5.5 Miro.....	43



A. CONTROLLO EMOTIVO E RESILIENZA

Promuovere la consapevolezza dell'apprendimento permanente tra i giovani NEET FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



1. Quadro concettuale

1.1. Che cos'è la resilienza emotiva?

La resilienza emotiva è la capacità di adattarsi, riprendersi e crescere di fronte allo stress, alle avversità o a situazioni di vita difficili. Non è un tratto innato: è un processo dinamico che si apprende e si rafforza con l'esperienza, la riflessione e la pratica. Per i giovani che vivono contesti instabili o con poche opportunità, è uno strumento per gestire le emozioni e prendere decisioni costruttive.

Resilienza e resistenza non sono la stessa cosa

La **resistenza** è la capacità di sopportare la pressione o di bloccarne l'impatto. La **resilienza** implica invece adattamento e trasformazione: si riconosce la difficoltà, se ne elabora l'impatto emotivo e si adatta la propria risposta.

Resistenza	Resilienza
Evita o blocca lo stress	Si adatta allo stress
Si concentra sul resistere	Si concentra sulla crescita
Risposta rigida	Risposta flessibile
Gestione a breve termine	Sviluppo a lungo termine

I quattro pilastri

- **Adattabilità:** modificare prospettiva e comportamento davanti a cambiamenti o imprevisti.
- **Flessibilità emotiva:** provare, comprendere e regolare emozioni diverse senza esserne sopraffatti.
- **Ottimismo realistico:** riconoscere le difficoltà ma credere che l'impegno possa migliorare la situazione.
- **Autocontrollo:** gestire impulsi e reazioni allo stress, calmarsi e scegliere comportamenti costruttivi.

Cosa succede nel cervello (in breve)

Davanti a una situazione stressante l'**amigdala** attiva la risposta di «lotta, fuga o paralisi». La **corteccia prefrontale** è invece responsabile del ragionamento e della regolazione emotiva. Sotto forte stress prevale l'amigdala e le reazioni diventano automatiche (panico, evitamento, frustrazione). Pratiche come la respirazione, la riflessione e la consapevolezza emotiva allenano il cervello a rispondere in modo più calmo e controllato.

1.2. Rilevanza per i giovani NEET

Molti giovani NEET vivono lunghi periodi di incertezza: mancanza di routine, instabilità economica e poche opportunità possono generare **stress cronico**, con esaurimento emotivo, ansia, senso di impotenza e perdita di motivazione. Quando ci si sente sopraffatti si tende a evitare le decisioni, dubitare di sé, arrendersi presto e preferire il comfort immediato agli obiettivi a lungo termine.

Un rischio particolare è la «**trappola dell'identità NEET**»: il giovane comincia a definirsi in base alla propria condizione («disoccupato», «inattivo») anziché al proprio potenziale. Ne derivano convinzioni limitanti («Non ne sono capace»), paura del nuovo e rifiuto delle opportunità.

Per questo l'educazione emotiva viene **prima** della formazione per l'occupabilità (CV, ricerca di lavoro, competenze tecniche): senza resilienza è difficile impegnarsi nei percorsi, gestire rifiuti e feedback e non rinunciare alla prima difficoltà.

Messaggio chiave

La resilienza emotiva non è una competenza «in più», è una competenza di base: permette di passare dalla passività e dall'incertezza all'azione e alla crescita personale.

2. Sfide affrontate dai giovani NEET

Le difficoltà dei giovani NEET non sono solo esterne: influenzano il modo in cui pensano, sentono e agiscono. Comprenderle è il primo passo per sostenerli.

Sfida	Come si manifesta	Esempio
Bassa autostima e scarsa autoefficacia	«Non sono abbastanza bravo», «Non ha senso provarci»: si riduce l'iniziativa.	Non candidarsi perché si dà per scontato il rifiuto.
Paura del fallimento ed evitamento	Il fallimento è vissuto come inadeguatezza personale; si resta nella zona di comfort e si rimanda.	Non partecipare a un seminario per paura di essere giudicati.
Difficoltà a gestire la frustrazione	Rabbia, irritabilità, rinuncia precoce, pensieri negativi.	Smettere di cercare lavoro dopo alcune candidature senza risposta.
Sovraccarico per stress familiare o economico	Ansia per il futuro, stanchezza emotiva, difficoltà di concentrazione.	Sentirsi obbligati a contribuire in famiglia senza averne i mezzi.
Isolamento sociale	Solitudine, poco sostegno, reti personali e professionali deboli.	Passare molto tempo da soli e perdere fiducia nelle situazioni sociali.

Riflessione chiave

Queste sfide sono collegate: la bassa autostima porta all'evitamento, l'evitamento aumenta l'isolamento e l'isolamento rafforza le convinzioni negative. Dietro un giovane «inattivo» c'è spesso un insieme di barriere emotive, non una mancanza di potenziale.

3. Strategie pratiche

3.1. Tecniche di autoregolazione emotiva

L'autoregolazione è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le reazioni emotive in modo sano. Le tecniche seguenti sono semplici e utilizzabili nella vita quotidiana.

Tecnica	Quando usarla	Come si fa	Perché funziona
Radicamento 5-4-3-2-1	Ansia, panico, pensieri che girano a vuoto	Nomina 5 cose che vedi, 4 che puoi toccare, 3 che senti, 2 che puoi annusare, 1 che puoi assaggiare.	Distoglie l'attenzione dai pensieri negativi e ricollega la mente al presente.
Respirazione 4-4-6	Prima o durante situazioni stressanti (es. un colloquio)	Inspira dal naso per 4 secondi, trattieni per 4, espira lentamente dalla bocca per 6. Ripeti per 2-3 minuti.	La respirazione lenta segnala al cervello che il corpo è al sicuro e riduce la risposta di «lotta o fuga».
Rilassamento muscolare progressivo	Tensione fisica, difficoltà a dormire, dopo momenti intensi	Contrai un gruppo muscolare per 5 secondi e rilassalo per 10, partendo dai piedi fino al viso.	Riduce i sintomi fisici dello stress e aumenta la consapevolezza del corpo.
Modello STOP	Conflitti, rabbia, rischio di reagire d'impulso	S fermati; T fai un respiro; O osserva cosa provi e pensi; P procedi scegliendo una risposta calma.	Crea uno spazio tra emozione e azione e permette decisioni migliori.

Esempio: un giovane che riceve un feedback negativo prova rabbia; invece di reagire in modo difensivo usa STOP, si ferma un attimo e risponde con calma.

Suggerimento per gli studenti: prova una tecnica durante la settimana e annota quando l'hai usata, cosa provavi prima e cosa è cambiato dopo.

3.2. Strumenti cognitivo-comportamentali

Questi strumenti aiutano a capire come i pensieri influenzano emozioni e comportamenti. L'obiettivo non è eliminare i pensieri negativi, ma riconoscerli, metterli in discussione e sostituirli con prospettive più equilibrate.

- **Identificare i pensieri negativi automatici:** nota l'emozione (ansia, frustrazione), chiediti «Cosa sto pensando?» e scrivi il pensiero così com'è.
- **Riformulare:** chiediti «È vero al 100%? Quali prove ho? C'è un'altra spiegazione?» e sostituisci il pensiero con uno più realistico.

- **Costruire un dialogo interno resiliente:** sostituisci il linguaggio autocritico con frasi incoraggianti ma realistiche.

Esempio di pensiero automatico: situazione: nessuna risposta dopo una candidatura; pensiero: «Non hanno risposto perché non sono abbastanza bravo»; emozione: tristezza e frustrazione. Riformulare non significa essere irrealisticamente positivi, ma equi e obiettivi.

Pensiero automatico	Pensiero riformulato
«Non sono abbastanza bravo» (nessuna risposta a una candidatura)	«Forse avevano molti candidati. Posso migliorare e riprovare.»
«Non ce la posso fare»	«È difficile, ma posso provarci passo dopo passo.»
«Fallisco sempre»	«Questa volta non ci sono riuscito, ma posso imparare da questo.»

Esercizio (foglio di lavoro): situazione; cosa ho provato; cosa ho pensato; questo pensiero è vero al 100%; pensiero alternativo; nuova azione che posso intraprendere.

3.3. Competenze socio-emotive

Le competenze socio-emotive permettono di interagire con gli altri, comprendere le emozioni proprie e altrui e gestire le relazioni. Sono apprezzate dai datori di lavoro quanto le competenze tecniche.

- **Assertività:** esprimere pensieri e bisogni in modo chiaro e rispettoso. Passivo: «Va bene, non mi dispiace» (anche se non è vero); aggressivo: «Non mi ascolti mai!»; assertivo: «Vorrei esprimere la mia opinione ed essere ascoltato».
- **Empatia:** comprendere i sentimenti dell'altro. Se un amico annulla all'ultimo momento, chiedersi cosa potrebbe stare vivendo prima di reagire.
- **Ascolto attivo:** contatto visivo, non interrompere, mostrare comprensione e riformulare ciò che si è sentito («Quindi ti senti frustrato perché..., giusto?»).
- **Gestione dei conflitti:** mantieni la calma, ascolta l'altra persona, esprimi chiaramente il tuo punto di vista, concentrati sulle soluzioni e non sulle colpe.

Esempio di gestione dei conflitti: invece di «Non mi aiuti mai!», prova con «Mi sento sopraffatto e apprezzerai un maggiore sostegno in questo compito.»

Esercizi: riscrivere frasi in forma assertiva («Non ci riesco», «Ti sbagli» → ...); riflettere su uno scenario con empatia (cosa prova questa persona? perché si comporta così? come rispondere?); ascolto in coppia (A parla 2 minuti di una sfida, B ascolta senza interrompere e riassume); simulazione di un disaccordo in un progetto di gruppo.

Messaggio chiave

Non puoi sempre controllare ciò che ti accade, ma puoi imparare a controllare il modo in cui lo interpreti e reagisci.

4. Integrazione in un PLE

Un Ambiente di Apprendimento Personale (PLE) è l'insieme di strumenti digitali, risorse e strategie con cui una persona gestisce il proprio apprendimento. Integrarvi la resilienza emotiva la trasforma in un processo continuo e autogestito.

- **Monitorare le emozioni:** registro quotidiano dell'umore, reazioni a situazioni specifiche (candidature, interazioni sociali), livelli di stress nel tempo.
- **Creare un «Resilience Dashboard»:** una bacheca (Notion, Trello o un semplice foglio di calcolo) con stato emotivo, livello di stress, obiettivi personali (es. «candidarmi a 3 lavori questa settimana»), strategie usate e progressi.
- **Curare risorse per il benessere:** video, esercizi guidati, brevi letture e app raccolti in un unico posto, sempre accessibile.
- **Tenere un diario di riflessione:** Cosa ho provato oggi? Cosa l'ha scatenato? Come ho reagito? Cosa farei diversamente? Cosa ho imparato?
- **Collegare emozioni e occupabilità:** usare la respirazione prima di un colloquio, la riformulazione dopo un rifiuto, il monitoraggio dello stress durante la formazione.

Riflessione chiave

Un PLE non è solo una raccolta di strumenti, ma un sistema personale di crescita: gestire le emozioni e gestire l'apprendimento devono andare di pari passo.

5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA

Le app seguenti possono sostenere l'alfabetizzazione emotiva e la regolazione dello stress. Vanno proposte come supporto, con la guida del formatore: **nessuna di esse sostituisce il supporto psicologico professionale** quando è necessario.

Wysa

Tipo	Chatbot basato sull'IA per il benessere mentale; disponibile in versione gratuita.
Cosa fa	Offre uno spazio di chat anonimo in cui esprimere le emozioni, esplorare i fattori di stress e ricevere suggerimenti ed esercizi cognitivo-comportamentali guidati.
Perché aiuta i NEET	Permette di parlare dello stress senza sentirsi giudicati, è facile da usare sul telefono, incoraggia la riflessione e aiuta a ridurre l'ansia prima delle attività di ricerca di lavoro.
Uso educativo	Introduzione all'alfabetizzazione emotiva: dare un nome alle emozioni, individuare i fattori scatenanti e riflettere sulle proprie risposte allo stress.

Smiling Mind

Descrizione	App gratuita di mindfulness con meditazioni guidate brevi, programmi strutturati, esercizi di respirazione e contenuti per fasce d'età, inclusi i giovani.
Perché aiuta i NEET	Offre tecniche semplici di autoregolazione, aiuta a costruire routine quotidiane (spesso assenti nei periodi di disoccupazione) e migliora concentrazione e fiducia in sé.
Accessibilità	Gratuita, per Android e iOS, interfaccia semplice, sessioni di 5-10 minuti; alcuni contenuti utilizzabili offline dopo il download.
Rischi e limiti	Richiede costanza; personalizzazione limitata; all'inizio la meditazione può risultare difficile.

Medito

Descrizione	App di meditazione gratuita e senza scopo di lucro: meditazioni guidate, corsi su stress, ansia, sonno e concentrazione, esercizi di respirazione.
Perché aiuta i NEET	Sostiene l'autoregolazione emotiva, la disciplina quotidiana e la capacità di affrontare incertezza e frustrazione.
Accessibilità	Completamente gratuita, per Android e iOS, adatta ai principianti, sessioni di 5-15 minuti, contenuti scaricabili per l'uso offline.
Rischi e limiti	Richiede motivazione e costanza; nessun feedback o coaching in tempo reale.

In sintesi

- La resilienza emotiva si impara e si allena: adattabilità, flessibilità emotiva, ottimismo realistico e autocontrollo.
- Per i giovani NEET lo stress cronico e la «trappola dell'identità» bloccano l'azione: il lavoro emotivo viene prima della formazione per l'occupabilità.
- Tecniche rapide: radicamento 5-4-3-2-1, respirazione 4-4-6, rilassamento muscolare progressivo, modello STOP.
- I pensieri non sono fatti: identificarli, metterli in discussione e riformularli.
- Assertività, empatia, ascolto attivo e gestione dei conflitti servono nella vita e nel lavoro.
- Nel PLE: dashboard della resilienza, diario di riflessione e app di supporto, che non sostituiscono l'aiuto professionale.



B. STRUMENTI TECNOLOGICI DIGITALI AUSILIARI APPLICABILI

Promuovere la consapevolezza dell'apprendimento permanente tra i giovani NEET **FALLYNEETS**

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

1. Quadro concettuale

Gli strumenti tecnologici digitali ausiliari sono risorse di supporto che aiutano a **accedere, organizzare, comprendere, creare e condividere informazioni** in modo più efficace. Nel progetto FALLYNEETS non sono applicazioni isolate, ma facilitatori dell'autonomia nell'apprendimento, della partecipazione digitale e dell'occupabilità: il loro compito principale è ridurre le barriere che allontanano i giovani NEET dall'istruzione e dalla formazione.

Per i giovani NEET la tecnologia può diventare un ponte tra la motivazione personale e l'azione concreta. Strumenti intuitivi e legati alle esigenze quotidiane aiutano a pianificare, semplificare contenuti difficili, comunicare e acquisire fiducia, passando dal consumo passivo alla partecipazione attiva all'interno di un **Ambiente di Apprendimento Personale (PLE)**.

L'**alfabetizzazione digitale** è una competenza chiave del XXI secolo: non riguarda solo l'uso di dispositivi e piattaforme, ma anche la capacità di cercare informazioni, valutarne l'affidabilità, comunicare in modo responsabile e gestire la propria identità digitale. Per i NEET è strettamente legata all'inclusione sociale e all'occupabilità.



Perché scegliere strumenti adattivi, inclusivi e facili da usare

- **Facilità d'uso:** uno strumento troppo complesso, ricco di testo o visivamente confuso diventa un ostacolo in più. Navigazione semplice e poche funzioni essenziali permettono di concentrarsi sul compito.
- **Adattabilità:** non tutti partono dallo stesso punto. Linguaggio semplificato, guida visiva, supporto audio o più tempo permettono di personalizzare senza stigmatizzare.

- **Inclusività:** andare oltre il dispositivo e la connessione, rispettando livelli diversi di alfabetizzazione, lingua, stili cognitivi e motivazione.
- **Motivazione ed equità:** un primo successo con uno strumento digitale rafforza la fiducia e riduce la paura di sbagliare; la facilità d'uso è una condizione pedagogica, non un dettaglio tecnico.

2. Le sfide dei NEET nell'apprendimento digitale

L'esclusione digitale non è solo mancanza di dispositivi o di accesso a Internet: comporta anche ostacoli emotivi, cognitivi e motivazionali. Per chi ha già vissuto abbandono scolastico o ripetuti insuccessi, l'ambiente digitale può sembrare un altro luogo in cui rischiare il fallimento o il giudizio.

Sfida	Cosa succede	Cosa aiuta
Piattaforme complesse	Menu, notifiche e funzioni multiple generano ansia; l'attenzione va su «dove cliccare» invece che sull'apprendimento.	Punti di accesso semplici, chiarezza visiva, progressione graduale dalle funzioni di base a quelle avanzate.
Scarse capacità organizzative	Difficoltà a pianificare, rispettare scadenze e mantenere una routine; compiti iniziati e non conclusi.	Suddividere i compiti in piccoli passi, rendere visibili i progressi, creare routine.
Poca fiducia nei nuovi strumenti	Paura di «fare qualcosa di sbagliato» o di mostrare di non saper usare lo strumento; evitamento.	Normalizzare errori e tentativi, garantire piccoli successi supportati.
Sovraccarico di informazioni	Link, video e pop-up continui creano confusione e stanchezza; si salta da una risorsa all'altra.	Aiutare a filtrare, semplificare, sintetizzare e dare priorità.
Valutare l'affidabilità delle fonti	Disinformazione, contenuti commerciali o generati dall'IA che sembrano convincenti ma sono falsi o incompleti.	Confrontare le fonti, chiedersi chi ha prodotto l'informazione, riconoscere i segnali di allarme.

Riflessione chiave

Queste sfide non sono carenze personali, ma segnali che l'apprendimento digitale va progettato con più attenzione alla diversità degli studenti: un buon ambiente digitale non presuppone fiducia, organizzazione e senso critico, ma aiuta a costruirli.



3. Categorie di strumenti

Raggruppare gli strumenti per categorie aiuta studenti e formatori a capire che non tutti servono allo stesso scopo e a scegliere lo strumento giusto per ogni esigenza, evitando di sentirsi sopraffatti da troppe opzioni.

Categoria	A cosa serve	Esempi	Valore per i NEET
3.1. Produttività e apprendimento	Organizzare informazioni, gestire compiti, dare struttura allo studio quotidiano.	Trello, calendari digitali, liste di cose da fare, app per appunti.	Trasformano obiettivi vaghi in passi concreti, sostengono routine e funzioni esecutive, rendono visibili i progressi.
3.2. Creatività	Trasformare idee ed esperienze in prodotti visibili: poster, presentazioni, video, mappe mentali.	Canva, lavagne digitali, editor video di base.	Favoriscono espressione e senso di appartenenza; i prodotti diventano un portfolio da mostrare.
3.3. Comunicazione	Interagire con compagni, formatori e mentori; collaborare e ricevere feedback.	Messaggistica, documenti condivisi, forum, videochiamate.	Riducono l'isolamento, offrono modi meno intimidatori di partecipare, sviluppano lavoro di squadra e galateo digitale.
3.4. Autoapprendimento e valutazione	Studiare al proprio ritmo e verificare la comprensione.	Assistenti IA, quiz, flashcard, esercizi interattivi.	Feedback immediato e valutazione a basso rischio: l'errore diventa parte del processo.
3.5. Accessibilità	Offrire modi alternativi di accedere ai contenuti.	Sintesi vocale, dizionari, sottotitoli, lettori di schermo, regolazioni dell'interfaccia.	Rendono la partecipazione più equa senza abbassare le aspettative; rafforzano fiducia e autonomia.

Indicazioni pedagogiche comuni

- **Pochi strumenti, introdotti gradualmente** e con uno scopo chiaro: per i principianti una bacheca con tre colonne («Da fare», «In corso», «Fatto») vale più di un sistema complesso.
- **Spirito critico con l'IA:** spiegazioni e feedback generati dall'IA sono un supporto, non verità indiscutibili.
- **Accessibilità per tutti:** presentare gli strumenti di supporto come opzioni normali a disposizione di chiunque, non come un segno di debolezza.

4. Integrazione del PLE

Un PLE funzionale non nasce dall'accumulo di strumenti, ma dalla **selezione di poche risorse con uno scopo preciso**: raccogliere informazioni, organizzare compiti, creare risultati, comunicare e monitorare i progressi. Se diventa troppo complesso perde valore e genera confusione.

- **Funzionalità**: ogni strumento svolge una funzione chiara nella routine dello studente (pianificare, comprendere, produrre, comunicare).
- **Curatela**: decidere cosa includere, cosa escludere e come verrà usata ogni risorsa. L'idea chiave non è la quantità, ma la coerenza.
- **Personalizzazione**: c'è chi preferisce la pianificazione visiva, chi il supporto audio o le app per appunti; il PLE riflette le esigenze individuali mantenendo obiettivi comuni (autonomia, partecipazione, occupabilità).
- **Routine digitale**: le abitudini nascono da azioni ripetute, e la prevedibilità riduce l'ansia.

Esempio di routine settimanale: controllare la bacheca delle attività → leggere o semplificare un testo → produrre un breve risultato con uno strumento creativo → confrontarsi con un compagno o un mentore → chiudere con un momento di riflessione su ciò che si è imparato.



Messaggio chiave

Un PLE combina struttura (strumenti, risorse, routine) e mentalità (sentirsi protagonisti del proprio apprendimento). Le abilità che sviluppa, come pianificare, comunicare e riflettere, sono trasferibili alla ricerca di lavoro e alla formazione professionale.

5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA

Nel progetto FALLYNEETS l'IA è un **livello di supporto** all'interno del PLE, guidato da inclusione, semplicità, pensiero critico e autonomia. Non sostituisce formatori, compagni, impegno o riflessione: va usata per **aiutare a pensare, non per pensare al posto dello studente**.

- **Abbassare le barriere:** riassumere un testo lungo, spiegarlo con parole semplici, superare la «pagina bianca».
- **Pochi casi d'uso realistici:** semplificare un paragrafo, generare domande di ripasso, strutturare una presentazione.
- **Verificare sempre:** l'IA può sbagliare, semplificare troppo o inventare fatti; va confrontata con altre fonti.
- **Privacy:** non inserire dati personali sensibili o materiali riservati.
- **Pregiudizi:** i risultati possono riflettere stereotipi presenti nei dati; discuterne in gruppo rafforza la consapevolezza etica.

Le schede seguenti presentano cinque strumenti. Costi e piani cambiano spesso: **verificare sempre le condizioni aggiornate sul sito ufficiale**.

Gemini

Google Gemini (in Google Docs)

Cosa fa	Assistente IA che aiuta a scrivere, riscrivere, riassumere e chiarire testi; integrato in Google Docs.
Perché aiuta i NEET	Utile a chi fa fatica a iniziare a scrivere o a capire spiegazioni complesse: suddivide i compiti in passi gestibili.
Rischi e limiti	Possibili errori o dettagli inventati; non condividere dati personali. Va usato come supporto al pensiero.
Costo	Non è gratuito per tutti: in Google Docs è disponibile con alcuni piani di Google Workspace o Google AI Pro.
Attività proposta	«Semplificare e personalizzare un testo» (30-40 min): leggere un breve testo su occupabilità o identità digitale, chiedere a Gemini una versione semplice e tre idee chiave, confrontarla con l'originale e scrivere una frase di riflessione personale.

Trello

Trello

Cosa fa	Gestione visiva delle attività con bacheche, liste e schede; scadenze, checklist e automazioni senza programmazione.
Perché aiuta i NEET	Dà struttura e chiarezza visiva, trasforma obiettivi vaghi in compiti gestibili e rende visibili i progressi.
Rischi e limiti	Troppe liste o notifiche confondono i principianti; le funzioni di IA non sono incluse in tutti i piani.
Costo	Piano gratuito disponibile; piani a pagamento con funzioni avanzate (l'IA è inclusa nel piano Premium).
Attività proposta	«Il mio piano di apprendimento settimanale»: creare una bacheca con tre liste, aggiungere almeno cinque schede (aggiornare il CV, cercare un corso...), spostarle durante la settimana e riflettere su cosa ha aiutato o ostacolato.

Canva

Canva

Cosa fa	Piattaforma di progettazione visiva per poster, presentazioni, infografiche e brevi video con modelli e drag-and-drop.
Perché aiuta i NEET	Trasforma le idee in risultati visibili, sostiene creatività, apprendimento per progetti e portfolio.
Rischi e limiti	Rischio di curare l'aspetto più del contenuto; alcune funzioni premium e di IA sono limitate nel piano gratuito.
Costo	Piano gratuito disponibile; piani a pagamento; accesso gratuito ad alcune funzioni premium per istituzioni educative idonee.
Attività proposta	«Tre competenze che voglio migliorare questo mese»: un'infografica con nome della competenza, perché è importante e un'azione concreta; presentazione in coppia.



HyperWrite AI

Cosa fa	Piattaforma di scrittura con IA; strumenti come Plain Language Converter e Text Simplifier riscrivono testi difficili in linguaggio chiaro.
Perché aiuta i NEET	Riduce il carico cognitivo per chi ha poca sicurezza nella lettura o poca familiarità con il linguaggio formale.
Rischi e limiti	La semplificazione può eliminare sfumature o dettagli importanti: confrontare sempre con il testo originale.
Costo	Si può iniziare gratuitamente con funzioni limitate; l'accesso completo richiede un piano a pagamento.
Attività proposta	«Rendere più comprensibile un testo difficile» (25-35 min): sottolineare le parti difficili, semplificare il paragrafo, confrontare le versioni e spiegarlo con parole proprie.



Read&Write

Cosa fa	Supporto all'alfabetizzazione e all'accessibilità: sintesi vocale, dizionari con immagini, evidenziazione, mascheramento dello schermo; funziona con Google Docs, PDF e pagine web.
Perché aiuta i NEET	Indicato per chi ha difficoltà di lettura, dislessia o affaticamento visivo; rende i contenuti più accessibili.
Rischi e limiti	Rischio di dipendenza dalle funzioni di supporto: combinarle con domande di comprensione e riflessione.
Costo	In genere a pagamento (licenze individuali o istituzionali); gratuito per gli insegnanti della scuola primaria e secondaria.
Attività proposta	«Ascoltare, leggere e comprendere»: ascoltare un breve articolo con la sintesi vocale, rileggerlo in silenzio, chiarire le parole difficili, rispondere a tre domande e riflettere su quale strategia ha aiutato di più.

In sintesi

- Gli strumenti digitali ausiliari servono a ridurre le barriere: devono essere semplici, adattivi e inclusivi.
- Le sfide principali: piattaforme complesse, organizzazione, fiducia, sovraccarico di informazioni, affidabilità delle fonti.
- Cinque categorie: produttività, creatività, comunicazione, autoapprendimento e valutazione, accessibilità.
- Un buon PLE ha pochi strumenti con una funzione chiara e una routine settimanale.
- L'IA aiuta a pensare ma non pensa al posto tuo: verificare, proteggere la privacy, riconoscere i pregiudizi.





C. IMMAGINE DIGITALE PERSONALE E SOCIAL NETWORK

Promuovere la consapevolezza dell'apprendimento permanente tra i giovani NEET **FALLYNEETS**

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



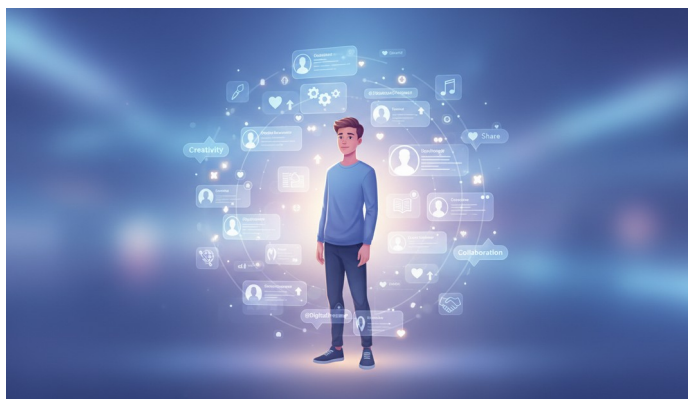
Co-funded by the
European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



1. Quadro concettuale

Oggi i social media e le piattaforme online sono centrali nel modo in cui le persone si presentano, comunicano e accedono alle opportunità. Per i giovani NEET saper gestire la propria presenza digitale è importante sia per lo sviluppo personale sia per l'occupabilità.



Identità digitale

È il modo in cui una persona è rappresentata online: profili social, foto e video, commenti e post, nomi utente e biografie, attività e interazioni. Non è solo ciò che si sceglie di condividere, ma anche **ciò che gli altri possono vedere o trovare**. Per un giovane NEET può diventare uno strumento per mostrare competenze, interessi e personalità quando l'esperienza lavorativa è limitata.

Impronta e reputazione digitale

- **Impronta attiva:** contenuti condivisi intenzionalmente (post, commenti, upload).
- **Impronta passiva:** dati raccolti automaticamente (Mi piace, navigazione, tag).
- **Reputazione digitale:** come gli altri ci percepiscono sulla base di questa impronta. Datori di lavoro e formatori spesso guardano i profili online prima di offrire un'opportunità.

Autopresentazione positiva e negativa

Positiva	Negativa
Condividere risultati, competenze o progetti	Condividere contenuti offensivi o inappropriati
Usare un linguaggio rispettoso	Pubblicare d'impulso o sotto emozione
Pubblicare contenuti appropriati e costruttivi	Creare un'immagine fuorviante o incoerente
Mostrare autenticità e coerenza	Adottare comportamenti online dannosi

Privacy e sicurezza: i principi di base

- **Controlla ciò che condividi:** niente indirizzo, dati finanziari o dettagli privati.
- **Usa le impostazioni sulla privacy** per decidere chi vede post e informazioni.
- **Ricorda la permanenza digitale:** ciò che pubblichi può restare accessibile anche se lo cancelli.
- **Riconosci i rischi:** truffe, profili falsi, disinformazione.
- **Pensa prima di pubblicare:** come potrebbe essere interpretato dagli altri?

Messaggio chiave

La tua identità digitale fa parte della tua identità reale. Gestirla non significa essere perfetti, ma essere consapevoli, intenzionali e responsabili.

2. Sfide per i giovani NEET

I social offrono opportunità di apprendimento, networking ed espressione, ma senza consapevolezza o guida comportano anche rischi. Sono quattro le difficoltà più frequenti.

Sfida	Come si manifesta	Esempio
Sovraesposizione	Condividere dettagli privati, pubblicare in momenti emotivamente intensi, caricare immagini senza pensare alle conseguenze.	Post impulsivi di rabbia che in seguito vede un potenziale datore di lavoro.
Scarsa consapevolezza dei rischi	Truffe e false offerte di lavoro, furto d'identità, problemi di privacy, disinformazione.	Accettare un'offerta online non verificata e inviare dati personali.
Difficoltà a costruire un profilo professionale	Non sapere cosa condividere, profili incompleti o incoerenti, linguaggio troppo informale.	Un profilo con solo contenuti personali, senza competenze né obiettivi.
Sensibilità alle critiche online	Paura di pubblicare, calo dell'autostima, ansia per like e commenti, ritiro.	Smettere di condividere dopo un commento negativo, rafforzando l'isolamento.



Riflessione chiave

Le sfide digitali non sono solo tecniche, ma anche emotive e comportamentali. L'uso inconsapevole dei social limita le opportunità; usarli con consapevolezza può crearne di nuove.

3. Temi fondamentali da sviluppare

3.1. Uso responsabile dei social media

Significa essere consapevoli di cosa si condivide, di come lo si fa e delle conseguenze. I social non sono solo intrattenimento, ma anche uno strumento di crescita.



- **Impostazioni sulla privacy:** profili privati quando opportuno, controllo di chi vede post e storie, condivisione della posizione limitata, revisione periodica di follower e permessi su tag e commenti. Esercizio: rivedere le impostazioni di un proprio account e fare almeno due modifiche.
- **Prevenzione dei contenuti dannosi:** evitare linguaggio offensivo, commenti aggressivi, notizie false, foto inappropriate e post scritti nella rabbia. Domanda guida: «Mi sentirei a mio agio se lo vedesse un datore di lavoro?». Verificare le informazioni prima di condividerle. Esercizio: ho mai pubblicato qualcosa d'impulso? Che impatto potrebbe avere in futuro? Come potrei riscriverlo in modo costruttivo?
- **Cyberbullismo:** messaggi offensivi, derisione pubblica, diffusione di informazioni private, esclusione dai gruppi. Come reagire: non farsi coinvolgere, bloccare e segnalare, salvare le prove se necessario, chiedere aiuto a persone di fiducia. Esercizio: cosa faresti se ricevessi un messaggio offensivo? A chi potresti chiedere aiuto?

Riflessione chiave

L'uso responsabile dei social media non riguarda le restrizioni, ma la consapevolezza e il controllo: piccole azioni possono prevenire conseguenze a lungo termine.

3.2. Immagine digitale professionale

Anche senza esperienza lavorativa formale si può mostrare il proprio potenziale e dare una buona prima impressione.

- **Biografia:** linguaggio chiaro, interessi, competenze o obiettivi, tono positivo e autentico, parole chiave pertinenti. Da «Mi piace la musica e uscire con gli amici» a «Mi interessa il design digitale e imparare nuove competenze. Sono motivato a crescere ed esplorare nuove opportunità».
- **Foto del profilo:** immagine nitida, sfondo neutro, buona luce, espressione naturale. Da evitare foto sfocate, di gruppo, di feste o troppo ritoccate. Esercizio: rivedere la propria foto del profilo, chiedersi che messaggio comunica e sceglierne una più adatta.
- **Presenza autentica ma rispettosa:** condividere interessi e valori, linguaggio costruttivo, tono coerente tra le piattaforme, evitare contenuti estremi quando non necessari. Autentico ma poco professionale: pubblicare solo opinioni personali o contenuti emotivi; equilibrato: condividere interessi personali mettendo in evidenza anche competenze, apprendimento e obiettivi.

Riflessione chiave

La tua immagine digitale è spesso la prima impressione che dai: forse non incontrerai le persone di persona, ma loro ti incontreranno online. Essere autentici non significa condividere tutto, ma scegliere ciò che ti rappresenta in modo positivo.

3.3. Fare rete con i social media

- **LinkedIn:** social professionale per carriera e ricerca di lavoro. Elementi chiave: foto, titolo, sezione «Informazioni», competenze, esperienze (anche volontariato, workshop e progetti personali). Esercizio: creare o aggiornare il profilo con almeno tre competenze.
- **Instagram e TikTok in chiave professionale:** mostrare lavori creativi, progressi nell'apprendimento, brevi video su un argomento; mantenere equilibrio tra post personali e professionali. Esempio: un giovane interessato al design condivide brevi video sul suo processo creativo. Esercizio: individuare una propria abilità e creare un semplice post o video su di essa.
- **Interagire in sicurezza:** verificare i profili, non condividere dati sensibili, diffidare di offerte da fonti sconosciute, stabilire dei limiti. Prima di

rispondere a un'offerta ricevuta sui social, verificare l'azienda. Scenario: ricevi un messaggio con un'offerta di lavoro; quali verifiche fai prima di rispondere?

Messaggio chiave

Prima di pubblicare chiediti: è sicuro, rispettoso e in linea con chi voglio essere? Nel networking conta la qualità delle connessioni, non il numero di follower.

4. Integrazione nel PLE

Inserire la gestione dell'identità digitale nel PLE aiuta i giovani a prendere il controllo di come si presentano online e a trasformare i social da attività passiva a strumento di sviluppo.

- **Portfolio digitale:** biografia e obiettivi, competenze, esempi di lavori o progetti, esperienze di apprendimento (corsi, workshop, autoapprendimento), risultati. Può stare su LinkedIn, su un sito personale o su profili curati. Permette di dimostrare il proprio potenziale anche senza esperienza formale.
- **Contenuti curati:** rivedere i profili esistenti, rimuovere ciò che non è in linea con i propri obiettivi, condividere post su interessi e apprendimenti, costruire una presenza coerente.
- **Registrare i progressi:** aggiornare i profili, annotare nuove competenze, riflettere su come migliorano la comunicazione e la sicurezza nell'interazione online.
- **Collegare identità digitale e obiettivi:** definire obiettivi a breve e lungo termine (trovare un lavoro, sviluppare una competenza), allineare i contenuti, usare le piattaforme per entrare in contatto con persone e opportunità rilevanti.

Riflessione chiave

La tua presenza digitale può giocare a tuo favore o contro di te: la differenza sta nel gestirla in modo consapevole. Un PLE ben strutturato organizza non solo ciò che impari, ma anche come ti presenti al mondo.

5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA

Questi strumenti aiutano a curare l'immagine digitale e a monitorare la propria reputazione online. Vanno usati con spirito critico: l'obiettivo è una presentazione **autentica**, non un'immagine artificiale o fuorviante. Le condizioni d'uso gratuite possono cambiare: verificarle sul sito ufficiale.

Vidnoz AI

Cosa fa	Crea brevi video di presentazione con avatar, senza bisogno di una videocamera.
Perché aiuta i NEET	Rafforza la fiducia nel presentarsi, è utile per presentazioni professionali ed elimina l'ansia da telecamera.
Uso educativo	Sviluppa la comunicazione digitale e l'autopresentazione: i giovani si esercitano a presentarsi in un ambiente sicuro e controllato.
Costo	Disponibile in versione gratuita.

SnapEdit AI

Cosa fa	Ritocco foto con IA: rimuove lo sfondo, migliora la qualità, riduce il rumore e aumenta la nitidezza.
Perché aiuta i NEET	Permette di ottenere una foto profilo dall'aspetto professionale in modo molto semplice.
Uso educativo	Lavora su identità visiva, credibilità e professionalità sui social; utile per discutere il limite tra migliorare una foto e alterarla.
Costo	Disponibile in versione gratuita.

Google Alerts (Avvisi di Google)

Cosa fa	Monitora quando il proprio nome o parole chiave compaiono online e invia notifiche via e-mail; avvisi personalizzabili per frequenza, fonti e lingua.
Perché aiuta i NEET	Rende visibile la propria impronta digitale, aiuta a individuare contenuti indesiderati e incoraggia la responsabilità in ciò che si pubblica.
Accessibilità	Completamente gratuito, basta un account Google e un browser; configurazione semplice anche con poche competenze digitali.
Rischi e limiti	Traccia solo contenuti pubblici (non i profili privati); richiede controllo regolare; non rimuove i contenuti indesiderati.

In sintesi

- L'identità digitale è ciò che condividi e ciò che gli altri trovano su di te: costruisce la tua reputazione.
- Proteggi la privacy, pensa prima di pubblicare e riconosci truffe, false offerte e cyberbullismo.
- Biografia chiara, foto adeguata e tono coerente costruiscono un'immagine professionale.
- LinkedIn e un uso consapevole di Instagram e TikTok aiutano a creare una rete di contatti sicura.
- Nel PLE il portfolio digitale dimostra il tuo potenziale anche senza esperienza lavorativa.



D. ORIENTAMENTO PROFESSIONALE E IMPRENDITORIALITÀ

Promuovere la consapevolezza dell'apprendimento permanente tra i giovani NEET **FALLYNEETS**

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

1. Quadro concettuale

1.1 Che cos'è l'occupabilità?

L'occupabilità è la capacità di **trovare un lavoro, mantenerlo nel tempo e cambiarlo o migliorarlo**, combinando competenze tecniche e trasversali, capitale umano e sociale, e adattandosi ai contesti e ai cambiamenti. In un mercato del lavoro incerto e flessibile curarla è essenziale per non restare a lungo disoccupati: chi ha poca formazione o competenze superate ha più difficoltà. Per questo tutti, anche chi lavora, devono continuare a formarsi.

1.2 Fattori che influenzano l'occupabilità

- **Caratteristiche oggettive:** età, genere, salute, situazione familiare, contesto socioeconomico.
- **Competenze professionali (hard skills):** conoscenze e capacità tecniche per svolgere bene un compito specifico; si acquisiscono con formazione ed esperienza.
- **Competenze personali (soft skills):** leadership, organizzazione, lavoro di squadra, comunicazione, flessibilità; si possono migliorare con corsi e tirocini.
- **Contesto:** area geografica, settore e ciò che il mercato del lavoro offre o richiede in un dato luogo e momento.

1.3 Competenze trasversali per il mercato del lavoro moderno

Con tecnologia, intelligenza artificiale e automazione in crescita, le competenze tecniche non bastano più: il lavoro di routine può essere automatizzato, mentre **creatività, intelligenza emotiva e pensiero critico** diventano sempre più importanti. Non a caso la Commissione europea ha proclamato il 2023 «Anno europeo delle competenze».

Competenza	In breve	Competenza	In breve
Comunicazione efficace	Trasmettere idee in modo chiaro e persuasivo	Leadership	Guidare e motivare gli altri
Lavoro di squadra	Condividere obiettivi e responsabilità	Gestione del tempo	Organizzare il proprio tempo in modo efficace

Competenza	In breve	Competenza	In breve
Intelligenza emotiva	Riconoscere e gestire le emozioni proprie e altrui	Creatività	Generare idee e soluzioni nuove
Risoluzione dei problemi	Trovare soluzioni efficaci e creative	Networking	Costruire e mantenere relazioni professionali
Adattabilità	Adattarsi a nuove situazioni e cambiamenti	Flessibilità	Modificare approccio, compiti o tempi in base alle esigenze

Per le aziende le soft skills significano dipendenti più produttivi e innovativi; per le persone, più facilità a trovare, mantenere e migliorare il proprio lavoro. Si sviluppano con workshop e corsi, progetti di gruppo, mentoring e coaching, autoapprendimento. Come sintetizza Stefano Meloni, esperto del settore: «le aziende prosperano grazie alle competenze tecniche, ma competono sulle competenze trasversali».

1.4 Definizione di imprenditorialità

L'imprenditorialità è la capacità di avviare, gestire e far crescere un'impresa, combinando innovazione, competenze e visione per offrire prodotti o servizi che creino valore. Richiede iniziativa, propensione al rischio, creatività, leadership, capacità organizzative e di gestione dei conflitti. L'Unione europea descrive queste competenze nel quadro **EntreComp**: 3 aree e 15 competenze.

Idee e opportunità	Risorse	In azione
Individuare opportunità Creatività Visione Valorizzare le idee Pensiero etico e sostenibile	Consapevolezza di sé e autoefficacia Motivazione e perseveranza Mobilitare le risorse Alfabetizzazione finanziaria ed economica Mobilitare gli altri	Prendere l'iniziativa Pianificazione e gestione Gestire incertezza, ambiguità e rischio Lavorare con gli altri Imparare dall'esperienza

Pro del lavoro autonomo: flessibilità, guadagnare facendo ciò che si ama, capacità di cogliere le opportunità, potenziale di guadagno. **Contro:** rischio di fallimento, tempi lunghi per sviluppare l'idea, responsabilità personale, concorrenza, reddito incerto.

1.5 Autoefficacia e iniziativa dei giovani

L'**autoefficacia** è la fiducia nella propria capacità di raggiungere obiettivi e affrontare le sfide; l'**iniziativa** è la capacità di agire in modo proattivo. Chi le possiede cerca opportunità, affronta le sfide con sicurezza, propone soluzioni e si assume responsabilità: qualità molto ricercate dai datori di lavoro. Si rafforzano con piccoli successi, feedback costruttivi e occasioni concrete per mettersi alla prova.

2. Sfide per i giovani NEET

NEET significa «Not in Education, Employment or Training»: giovani che non studiano, non lavorano e non seguono percorsi di formazione. Dietro questa condizione ci sono storie molto diverse: abbandono scolastico precoce, diplomati o laureati che non riescono a entrare nel mercato del lavoro, giovani scoraggiati da ripetuti insuccessi, contesti con poche opportunità o ostacoli personali e familiari. Spesso non è pigrizia, ma una combinazione di fattori sociali e individuali.

2.1 Curriculum deboli

Con poca istruzione o esperienza il CV può sembrare debole. Conviene puntare sulle **competenze trasversali** acquisite con autoformazione, brevi esperienze di lavoro, volontariato o vita quotidiana, e curare il **profilo personale** in apertura. Indicare con onestà alcune aree di miglioramento, accanto ai punti di forza, dà un ritratto equilibrato e credibile.

2.2 Mancanza di esperienza nei colloqui di lavoro

- Raccontare esperienze anche «piccole» (volontariato, lavori estivi, responsabilità in famiglia) che mostrano capacità di lavorare in gruppo e assumersi responsabilità.
- Dimostrare flessibilità, motivazione e voglia di imparare: dichiarare che si vuole acquisire esperienza può essere un vantaggio.
- Portare esempi concreti di problemi risolti o imprevisti gestiti.
- Evitare di parlare subito di stipendio, criticare precedenti esperienze o mostrare poco entusiasmo; esprimere disponibilità a formazione e tirocini.

2.3 Difficoltà nell'esprimere le proprie competenze

L'errore più comune è pensare di non avere competenze, perché le si associa solo all'esperienza professionale. Stigma e vergogna rendono ancora più difficile raccontarsi. Serve aiutare i giovani a **riconoscere le proprie abilità e tradurle in termini comprensibili ai datori di lavoro**: essere buoni ascoltatori, gestire il tempo, rispettare le scadenze, essere flessibili.

2.4 Reti professionali limitate

Senza contatti trovare lavoro è più difficile, soprattutto nelle aree rurali o per chi ha poco accesso a Internet. Servono reti di sostegno (famiglia, scuola, comunità), centri locali di orientamento efficaci e professionisti che accompagnino il giovane. Anche la motivazione conta: dopo esperienze negative (colloqui andati male, lavori precari) molti smettono di cercare. Piccole esperienze riuscite e la formazione continua aiutano a ricostruire fiducia e coraggio.

3. Argomenti principali da sviluppare

3.1. Strategie di ricerca del lavoro

Spesso il problema non è la mancanza di opportunità, ma il metodo: inviare decine di CV generici fa perdere tempo. Meglio un approccio strategico:

1. Rivolgersi ai **servizi di orientamento e ai centri per l'impiego**, che offrono colloqui personalizzati e segnalano tirocini e offerte.
2. Informarsi sui **programmi pubblici per i NEET** (tirocini, apprendistati, corsi con indennità di frequenza).
3. Investire nella **formazione** (diplomi, qualifiche, corsi gratuiti di informatica e lingue).
4. Fare **stage, tirocini o apprendistati** per aggiungere esperienza al CV.
5. Partecipare a **volontariato o formazione anche all'estero** per acquisire competenze trasferibili e contatti.
6. Valutare il **lavoro autonomo**, anche con i fondi europei (FSE, FESR) che sostengono formazione e nuove imprese.

Portali di lavoro (LinkedIn, Indeed, Monster, CareerBuilder, Glassdoor...): permettono di cercare offerte con filtri, creare un profilo, candidarsi e trovare

consigli per CV e colloqui. **Candidature spontanee:** informarsi sull'azienda e sul referente, personalizzare CV e lettera, essere specifici sulla posizione, inviare per e-mail o dal sito, fare un follow-up telefonico. **Presenza online:** LinkedIn, un sito o blog personale, social usati in modo professionale e un portfolio aumentano visibilità e reputazione.

3.2. Creazione di CV e lettera di presentazione

Formato di CV	Vantaggi	Svantaggi
Cronologico	Facile da leggere, mostra la progressione di carriera	Penalizza chi ha cambiato spesso lavoro o ha periodi di inattività
Funzionale	Mette in risalto le competenze; utile con percorsi discontinui	Meno lineare da leggere, non mostra la carriera
Misto	Mostra sia esperienze sia competenze	Può risultare lungo
Europass	Standard riconosciuto in tutta Europa	Meno adatto a esperienze extraeuropee
Infografico	Accattivante e originale	Più difficile da realizzare, non adatto a tutti i settori

- **Contenuti essenziali:** dati personali, esperienze di lavoro e volontariato (dalla più recente), formazione, competenze comunicative e linguistiche, competenze tecniche e trasferibili, interessi.
- **Consigli:** adattare il CV a ogni offerta, usare parole chiave del settore, quantificare i risultati, includere solo informazioni rilevanti.
- **Errori da evitare:** errori di ortografia, informazioni irrilevanti o false, formato confuso, foto poco professionali.
- **CV con l'IA:** fa risparmiare tempo e suggerisce formato e parole chiave, ma può rendere il CV impersonale, sbagliare o inventare esperienze. Va sempre riletto e adattato alle competenze reali.

3.3. Sviluppo delle competenze per il colloquio

Nei colloqui basati sulle competenze ci sono tre tipi di domande: **comportamentali** (come hai reagito in una certa situazione?, a volte ipotetiche), **sulle competenze** (abilità tecniche o comunicative) e **motivazionali** (valori e obiettivi). Prepararsi significa ascoltare con attenzione, rispondere in modo chiaro e conciso, portare esempi concreti e mostrare interesse per l'azienda.

Il **linguaggio del corpo** comunica quanto le parole: postura aperta, contatto visivo, tono di voce calmo, rispetto delle distanze. Per **presentarsi** bastano pochi minuti ben usati: chi sei, cosa sai fare, cosa ti appassiona e cosa hai imparato, con una stretta di mano decisa e un atteggiamento sincero ed entusiasta.

3.4. Nozioni di base sull'imprenditorialità

- **Partire semplice:** idea legata alle proprie passioni e a un bisogno reale, investimento minimo, forma giuridica semplice, sostegno di enti e programmi. Il fallimento fa parte dell'apprendimento.
- **Modelli semplici:** lavoro freelance (scrittura, grafica, web design), vendita online (Etsy, eBay, negozio proprio), marketing di affiliazione, creazione di contenuti o podcast.
- **Sviluppare l'idea:** individuare un problema, analizzare mercato e concorrenza, testare l'idea con sondaggi o un prototipo, strutturarla con il Business Model Canvas, scrivere un business plan.
- **Branding:** definire il pubblico, scegliere nome e logo memorabili, creare un'identità visiva, un sito semplice e una presenza sui social.
- **Pitch:** presentazione di 2-3 minuti, chiara, coinvolgente e convincente (problema, soluzione, mercato, team).

3.5. Networking

Una rete di contatti, online e offline, porta clienti, partner, informazioni e reputazione. Partecipa a eventi del settore, usa i social professionali, crea gruppi di supporto con altri imprenditori, partecipa a comunità online e alla vita della comunità locale, e mantieni i contatti nel tempo.

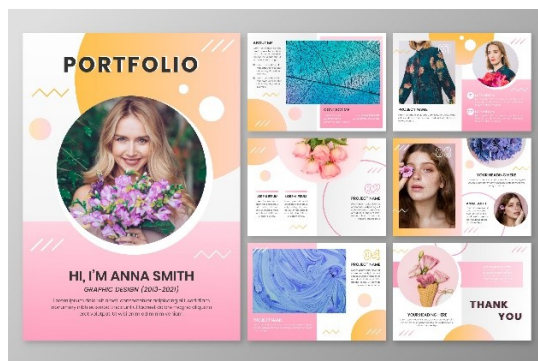
4. Integrazione nel PLE

4.1 Obiettivi di apprendimento professionale

Un PLE orientato alla carriera aiuta a: sviluppare competenze imprenditoriali (business plan, marketing, gestione); migliorare le competenze tecniche del settore desiderato; rafforzare comunicazione e networking; gestire tempo e stress; sviluppare leadership e problem solving.

4.2 Portfolio personale

Una raccolta curata e aggiornata dei propri lavori migliori, che va oltre il CV: breve presentazione di sé e degli obiettivi, progetti significativi con immagini e risultati, esperienze di lavoro, formazione e volontariato, competenze tecniche e trasversali, certificati e riconoscimenti.



4.3 Monitoraggio della carriera

1. Definire obiettivi professionali a breve e lungo termine.
2. Valutare punti di forza e aree di miglioramento.
3. Individuare opportunità di lavoro, formazione e sviluppo.
4. Creare un piano d'azione con passi e scadenze.
5. Monitorare i progressi e aggiornare il piano, la rete di contatti e il CV.
6. Prepararsi ai colloqui, curando anche linguaggio del corpo e gestione dello stress.

5. Approccio pedagogico agli strumenti di IA

Cinque strumenti online utili per chi cerca lavoro o vuole avviare un progetto. Usarli con spirito critico e verificare sempre condizioni e costi aggiornati sul sito ufficiale.

5.1 Resume.com

Cosa fa	Generatore gratuito di CV con modelli personalizzabili, consigli e formato compatibile con i sistemi ATS; download in PDF o TXT.
Valore per i NEET	Guida passo dopo passo alla creazione di un CV professionale.
Limiti e costo	Serve un account per salvare il lavoro; leggere l'informativa sulla privacy. Gratuito. www.resume.com
Attività	Creare un CV, scaricarlo in PDF e chiedere un feedback a compagni o formatori.

Final Round 5.2 Final Round AI

Cosa fa	Preparazione ai colloqui con IA: simulazioni personalizzate, feedback in tempo reale, analisi del CV e del profilo LinkedIn.
Valore per i NEET	Allenamento pratico per migliorare comunicazione e sicurezza nei colloqui.
Limiti e costo	Prova gratuita di base con registrazione; per un uso continuativo serve un abbonamento. www.finalroundai.com
Attività	Simulare un colloquio, registrare le risposte e analizzare il feedback.

5.3 Namecheap Logo Maker

Cosa fa	Crea loghi semplici con l'IA scegliendo font, icone e colori; download in PNG e SVG.
Valore per i NEET	Primo passo pratico verso il branding di un'idea o di un progetto personale.
Limiti e costo	Risultati semplici, non adatti a progetti molto specializzati. Gratuito. www.namecheap.com/logo-maker
Attività	Creare il logo per un'idea imprenditoriale e motivare le scelte di colori e caratteri.

Lucidchart 5.4 Lucidchart

Cosa fa	Diagrammi di flusso, mappe concettuali e organigrammi con modelli e collaborazione in tempo reale.
Valore per i NEET	Aiuta a visualizzare processi e idee, sviluppando pensiero critico e problem solving.
Limiti e costo	Versione gratuita con limiti di uso ed esportazione; piani a pagamento. www.lucidchart.com
Attività	Disegnare il diagramma di flusso del processo di un'impresa o del proprio piano di ricerca di lavoro.

miro 5.5 Miro

Cosa fa	Lavagna online collaborativa per mappe, diagrammi, wireframe e brainstorming.
Valore per i NEET	Favorisce collaborazione, organizzazione delle idee e pianificazione.
Limiti e costo	Versione gratuita con funzioni limitate; piani a pagamento. miro.com
Attività	Creare la mappa di un progetto imprenditoriale e trasformarla in un piano chiaro.

In sintesi

- Occupabilità significa trovare, mantenere e migliorare il lavoro: contano competenze tecniche, trasversali e contesto.
- EntreComp descrive le competenze imprenditoriali in 3 aree: idee e opportunità, risorse, in azione.
- Nel CV e nei colloqui valorizza esperienze informali e competenze trasversali.
- Cerca lavoro con metodo: servizi per l'impiego, programmi per i NEET, portali, candidature spontanee, presenza online.
- Portfolio e monitoraggio della carriera tengono il percorso sotto controllo.