



Unione europea  
Fondo sociale europeo



*Ministero del Lavoro  
e delle Politiche Sociali*  
DIREZIONE GENERALE PER LE POLITICHE ATTIVE,  
I SERVIZI PER IL LAVORO E LA FORMAZIONE

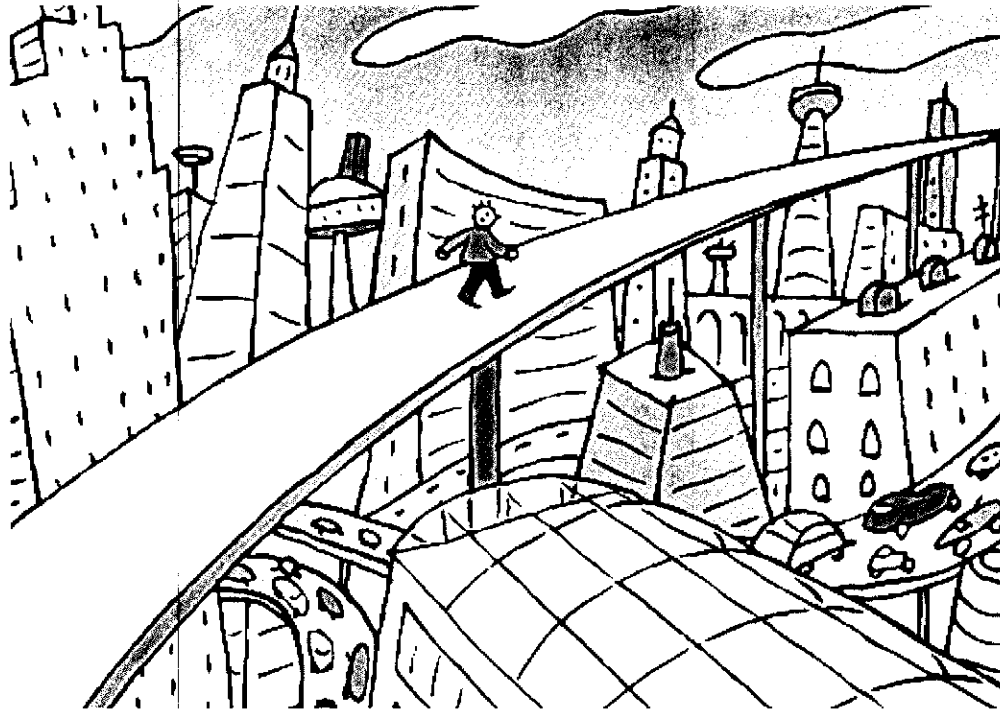
**fse** per il tuo futuro

Programmi operativi nazionali  
per la formazione e l'occupazione

# Manuale del tirocinante

## Guida pratica al tirocinio extracurricolare

Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali - Direzione Generale per le Politiche Attive, i Servizi per il Lavoro e la Formazione - Programma Operativo Nazionale "Formazione e Occupazione"



Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali - Direzione Generale per le Politiche Attive, i Servizi per il Lavoro e la Formazione - Programma Operativo Nazionale "Formazione e Occupazione"

**ISFOL**  
ISTITUTO PER LO SVILUPPO DELLA  
FORMAZIONE PROFESSIONALE  
DEI LAVORATORI

L'ISFOL, ente nazionale di ricerca, opera nel campo della formazione, del lavoro e delle politiche sociali al fine di contribuire alla crescita dell'occupazione, al miglioramento delle risorse umane, all'inclusione sociale e allo sviluppo locale. Sottoposto alla vigilanza del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, l'ISFOL svolge e promuove attività di studio, ricerca, sperimentazione, documentazione e informazione, fornendo supporto tecnico-scientifico ai Ministeri, al Parlamento, alle Regioni, agli Enti locali ed alle altre istituzioni, sulle politiche e sui sistemi della formazione e apprendimento lungo tutto l'arco della vita e in materia di mercato del lavoro e inclusione sociale. Fa parte del Sistema statistico nazionale e collabora con le istituzioni europee. Svolge inoltre il ruolo di assistenza metodologica e scientifica per le azioni di sistema del Fondo Sociale Europeo ed è Agenzia nazionale del programma comunitario Erasmus+ per l'ambito istruzione e formazione professionale.

Presidente: Pier Antonio Varesi  
Direttore Generale: Paola Nicastro

**ISFOL – Istituto per lo Sviluppo della Formazione Professionale dei Lavoratori**  
Corso d'Italia, 33  
00198 ROMA  
tel. +39 06854471  
[www.isfol.it](http://www.isfol.it)

Il *Manuale del tirocinante* rientra nelle attività della Struttura "Metodologie e strumenti per le competenze e le transizioni" di cui è responsabile Sandra D'Agostino.

occupa di mediazione culturale per i cittadini extra Ue, ti sarai probabilmente reso conto di quello che ti manca per lavorare in quel settore, che fino a quel momento ti aveva attirato solo sulla carta. Pur avendo una laurea triennale in Scienze politiche con indirizzo internazionale, durante lo stage hai realizzato che quello di cui avevi più bisogno per inserirti in quell'ambito professionale è accumulare tanta esperienza da farsi ad esempio anche attraverso il servizio civile, accompagnandola ad un buon bagaglio di formazione specialistica.

Una volta accertato dunque il proprio punto di partenza, si potrebbe provare a disegnare un primo percorso dei passi da compiere per mettere insieme, in maniera logica e il più possibile efficace, le diversi tessere che servono per costruire il proprio progetto, sulla cui base verrà di volta in volta ridefinito il proprio profilo professionale. Fra le regole da tener presenti durante quest'operazione potrebbe essere molto utile darsi dei tempi: se il contesto esterno, con il quale si è provato ad interagire da più angolature rimane difficilmente accessibile, è meglio non aspettare troppo ma andare ad esplorarne altri, se necessario muovendosi anche in un altro Paese (vedi Box 3).

## 6.2 La ricerca del lavoro

In Italia non esiste un unico sito nazionale esclusivamente dedicato al lavoro, ma vi sono numerose tessere di un mosaico tutto da comporre, all'interno del quale ha trovato ampio spazio il mercato privato del *recruiting online*<sup>27</sup>.

Dopo aver concluso un tirocinio si dovrebbe passare alla ricerca di un lavoro. Ma da dove si comincia? Dopo aver aggiornato il proprio CV, come suggerito nel Cap. 4 di questo Manuale, al fine di programmare un invio utile e ragionato legato alla posizione desiderata, si può procedere ad un'accurata selezione delle principali fonti disponibili sia online che presenti fisicamente nel proprio territorio.

A causa della sovrabbondanza di informazioni, talvolta anche poco attendibili, la scelta delle fonti può essere disorientante: per evitare di perdersi, proviamo a fornire alcune semplici linee guida.

Anche in questo caso, una volta messo a punto un primo schema sufficientemente chiaro del proprio progetto professionale, suggeriamo di farsi una piccola mappa delle sedi presenti

<sup>27</sup> È la modalità di ricerca e selezione del personale attraverso internet.

nel proprio territorio di riferimento che possono offrire informazioni, servizi di orientamento, formazione, selezione e placement sia su appuntamento che online. Ad esempio si suggerisce di contattare:

- il **Centro per l'impiego del proprio Comune di residenza**, presso il quale sarà possibile:
  - usufruire dei servizi di collocamento e preselezione;
  - sostenere un colloquio di orientamento finalizzato a comprendere meglio le proprie aspirazioni;
  - consegnare il proprio CV da inserire nella banca dati;
  - avere informazioni su come iscriversi al Programma Garanzia Giovani ([www.garanzigiocvani.gov.it](http://www.garanzigiocvani.gov.it) - vedi Box 6) e quali sono i bandi e le opportunità offerte dal Programma;
  - chiedere informazioni sulle opportunità di impiego sia in Italia che all'estero, in questo caso tramite il collegamento con la rete EURES (<http://ec.europa.eu/eures>), che contiene le offerte di lavoro aggiornate in tempo reale in 32 Paesi europei, una serie di informazioni necessarie per vivere e lavorare all'estero, oltre ai riferimenti dei consiglieri Eures italiani, ai quali rivolgersi per un'eventuale consulenza.

Per trovare il CPI più vicino a casa propria, è possibile andare sul portale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali (MLPS) alla pagina [www.cliclavoro.it](http://www.cliclavoro.it) (*Cerca sportello* o *Cerca lavoro* per vedere direttamente le offerte);

- le **Agenzie per il Lavoro**, presenti nel proprio territorio, accreditate in Italia dal MLPS, che agiscono su incarico delle aziende interessate. Tali Agenzie sono suddivise in 5 tipologie (generaliste, specialiste, di intermediazione, di ricerca e selezione del personale e di ricollocazione professionale), a seconda dei servizi offerti: si consiglia di scegliere quella o quelle che pubblicizzano gli annunci più interessanti per il proprio profilo professionale. La maggior parte delle Agenzie hanno una vetrina online dove pubblicano, insieme ai loro servizi, le ultime offerte disponibili. È possibile trovarne l'**elenco, completo di indirizzi e numeri di telefono**, nell'**Albo Informativo** di Cliclavoro;
- il proprio **istituto di istruzione superiore** o, come accennato poc'anzi, l'**Ufficio Stage e Placement** della propria università, se accreditati dal MLPS ad offrire i relativi servizi di domanda e offerta di lavoro e presenti nello stesso Albo Informativo;
- gli **Informagiovani** presenti nel proprio Comune di residenza, accreditati nell'Albo Informativo, che puoi trovare con *Cerca sportello*, sempre sul sito [www.cliclavoro.it](http://www.cliclavoro.it);

- le **Associazioni imprenditoriali** e la **Camera di commercio** ([www.camcom.gov.it](http://www.camcom.gov.it)) della propria Provincia, se accreditate ad offrire servizi di intermediazione, verificandolo sempre sull'Albo Informatico. Fra gli strumenti offerti dalla rete camerale si consiglia di mettere fra i preferiti il portale [www.infoimprese.it](http://www.infoimprese.it) che contiene l'archivio di tutte le imprese italiane, suddivise per denominazione, prodotto, servizio e localizzazione territoriale: facendo una ricerca mirata, è possibile estrapolare le aziende inserite nel settore produttivo di interesse, a cui eventualmente inviare la propria candidatura spontanea;
- i **Consulenti del Lavoro** ([www.consulentidellavoro.it](http://www.consulentidellavoro.it)), presenti nel proprio Comune di residenza, accreditati dal MLPS a svolgere servizi di intermediazione.

Se prendere appuntamenti e recarsi di persona presso le diverse Agenzie del lavoro è un'operazione che richiede un po' di tempo, la ricerca online delle migliori opportunità, pur veloce e immediata, necessita di una serie di accorgimenti nella selezione delle fonti. Come ricordato prima, si consiglia di adeguarsi al proprio progetto professionale che si è appena messo a punto, selezionando:

- i **siti internet specializzati** sia italiani che internazionali, in cui è possibile consultare annunci di offerte di lavoro e inserire il proprio Curriculum nelle banche dati da loro gestite, tra cui, ad esempio, [www.monster.it](http://www.monster.it), leader del *recruiting online* e divisione italiana del network mondiale *Monster Worldwide* che ha altri 40 siti nel mondo. Un altro sito che pubblicizza offerte in Spagna, Italia e Brasile è [www.infojobs.com](http://www.infojobs.com), mentre sono italiani [www.jobonline.it](http://www.jobonline.it), [www.helplavoro.it](http://www.helplavoro.it) e [www.mondolavoro.it](http://www.mondolavoro.it). Numerosissimi sono inoltre i siti specializzati per settore economico ([www.lavoroturismo.it](http://www.lavoroturismo.it), [www.jobintourism.it](http://www.jobintourism.it), [www.informaticolavoro.it](http://www.informaticolavoro.it), [www.edilportale.com](http://www.edilportale.com), <http://it.fashionjobs.com>, [www.greenjobs.it](http://www.greenjobs.it), [www.renewableenergyjobs.com](http://www.renewableenergyjobs.com)), profilo ([www.talentmanager.com](http://www.talentmanager.com), [www.professionisti.it](http://www.professionisti.it), [www.professionearchitetto.it](http://www.professionearchitetto.it)) o associazione professionale ([www.fnomceo.it](http://www.fnomceo.it), [www.onb.it](http://www.onb.it), [www.fic.it](http://www.fic.it)) e datoriale ([www.unimpiego.it](http://www.unimpiego.it)) che pubblicizzano opportunità sia in Italia che all'estero;
- i **giornali specializzati**, che pubblicano periodicamente inserzioni di lavoro o bandi di concorso presso le Pubbliche amministrazioni, come ad esempio il sito <http://lavoro.corriere.it> della testata online del Corriere della Sera. Fra le testate online specializzate sull'incontro domanda/offerta ricordiamo anche [www.lavorare.net](http://www.lavorare.net) e [www.bollettinodellavoro.it](http://www.bollettinodellavoro.it);
- le sezioni "**lavora con noi**", "**lavoro**", "**careers**", presenti sui siti delle grandi aziende o delle organizzazioni più strutturate, spesso quotate in borsa che, proprio per questo, hanno l'obbligo di fornire sul portale dedicato informazioni chiare e trasparenti. Per

candidarsi online si richiede spesso di riempire un apposito *form*. Potrebbe costituire un buon inizio avviare la propria carriera in un grande gruppo, in quanto potrebbe essere una ottima palestra per avere esperienze professionali in più aree sia in Italia che all'estero;

- se si è studenti, laureandi o neolaureati si può consultare il sito [www.studenti.it](http://www.studenti.it) oppure i diversi siti creati dai più attivi uffici placement delle università italiane, fra i quali, ad esempio, Soul (Sistema Orientamento Università lavoro - [www.jobssoul.it](http://www.jobssoul.it)), punto di riferimento di 8 atenei sia pubblici che privati presenti nel Lazio, oppure i servizi di Job Placement delle Università di Padova, Torino, Bologna, Firenze o Catania. Anche la Borsa del Placement ([www.borsadelplacement.it](http://www.borsadelplacement.it)) può essere un utile punto di riferimento. Si tratta di un'iniziativa virtuale promossa da AlmaLaurea, Unimed (Unione delle Università del Mediterraneo), Italia Lavoro e da altri promotori privati, dove si incontrano sia virtualmente che "dal vivo", durante fiere e incontri ad hoc (*Career day*, ecc.), i Responsabili delle Risorse umane delle aziende con gli uffici placement di molte università italiane e di alcune università straniere.

Non bisogna infine dimenticare il classico **passaparola** che, pur non essendo una strada ufficiale, è pur sempre molto utile per la ricerca del lavoro, così come chiedere ad amici e parenti.