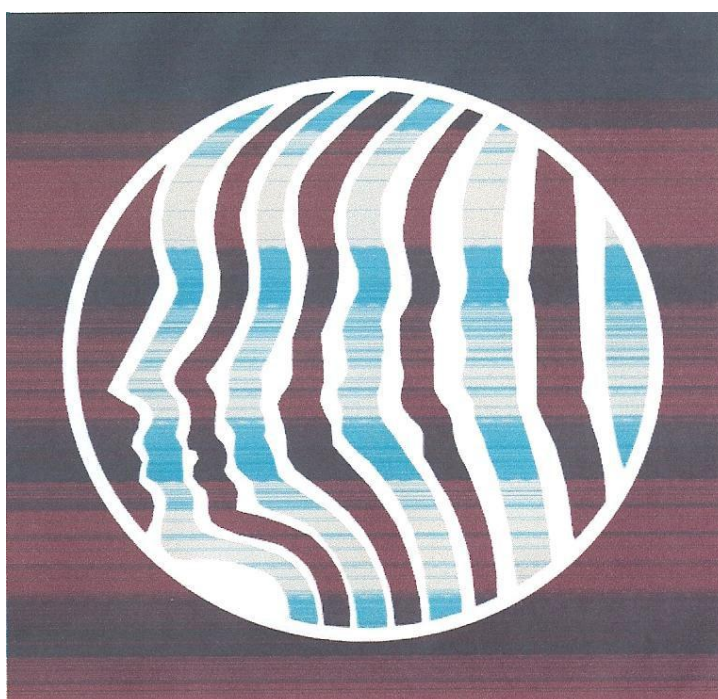


# La Mia Storia Professionale Universale

Per giovani adulti con e senza disabilità

Un quaderno di lavoro autobiografico per una vita e un  
lavoro di successo



**Suzanne Savickas 2019**

Traduzione e adattamento italiano a cura di  
Sara Santilli

Copyright © 2019 by Suzanne Savickas.

Adapted from Mark L. Savickas and Paul J. Hartung (2012)



## Storia Precedente/di sfondo

Qual è stato primo lavoro che hai sognato di fare quando eri piccolo/a?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qual era il tuo giocattolo preferito quando eri piccolo/a?

---

---

---

Parlami del giocattolo.

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa ti piaceva del giocattolo?

---

---

---

---

---

---

---

---

Giocavi con il giocattolo da solo/a, con i tuoi fratelli/ sorelle, oppure con i tuoi genitori?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hai mai partecipato ad attività di volontariato (lavoro non retribuito)? Si prega di cerchiare SI o NO.

SI

NO

Se hai risposto "SI", quale/i attività di volontariato (lavoro non retribuito) hai svolto?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quali mansioni/compiti hai svolto?

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa fai per divertirti?

---

---

---

---

---

---

---

---

I tuoi genitori lavorano? Si prega di cerchiare SI o NO.

SI

NO

Dove lavorano i tuoi genitori?

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa fanno i tuoi genitori a lavoro?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ti interessa il lavoro che fanno? Si prega di cerchiare SI o NO.

SI

NO

## Costruire i Blocchi della Mia Carriera



### Costruire il primo blocco

Quando avevi tra i 3 e i 7 anni, chi hai ammirato/chi era il tuo eroe/eroina (potrebbe essere una persona reale o un personaggio di un film, un libro, un cartone animato, ma per favore non scegliere i tuoi genitori)?

---

Per favore, puoi fare un disegno di chi hai ammirato del tuo eroe/eroina.



Chi sono altre due persone che hai ammirato/eroi/eroine quando avevi tra i 3 e i 7 anni?  
(Per favore non usare i tuoi genitori).

Chi ho ammirato/eroe/eroina #2:

---

Chi ho ammirato/eroe/eroina #3:

---

Per favore, fai un disegno di chi hai ammirato/il tuo eroe/eroina #2

Per favore, fai un disegno di chi hai ammirato/il tuo eroe/eroina #3

Se dovessi parlare di chi hai ammirato/dei tuoi 3 eroi/eroine, di cosa parleresti?  
Come descriveresti lui/lei in 3 parole?

Eroe #1:

---

3 parole

Eroe #2:

---

3 parole

Eroe #3:

---

3 parole



## Costruire il secondo blocco

Qual è il tuo programma televisivo preferito?

---

Quali sono altri due programmi televisivi che ti piacciono?

---

Cosa ti piace di questi programmi televisivi?

---



## Costruire il terzo blocco

In questo momento, qual è il tuo libro, film, canzone o videogioco preferito?

---

Per favore potresti fare un disegno che ti fa pensare a questo libro, film, canzone o videogioco?

Raccontami la storia del libro o del film (con le tue parole).

Storia del libro, del film, della canzone o del videogioco





## Costruire il quarto blocco

Qual è la tua citazione o frase preferita (che hai sentito o che hai inventato tu)?

---

---

---

---

---

---

---

---



Cosa stavi facendo in questo ricordo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dov'eri in questo ricordo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Se dovessi dare un titolo a questo ricordo (come fosse il titolo di una storia o di un film), come lo intitoleresti (includendo una parola d'azione che mostra movimento nel titolo)?

---

---

MCS-Universal  
Emotions List Form U

**\*Per favore cerchia le emozioni che hai sentito/provato pensando a quel ricordo #1**

<i><b>Felicità</b></i>	<i><b>Tristezza</b></i>	<i><b>Paura</b></i>	<i><b>Rabbia</b></i>
Piacere	Grande	Impaurito	Arrabbiato (rabbia)
Confortevolezza	Annoiato	Conflittuale	Infastidito
Conforto	Sfidato	Pauroso	Colpevole
Curiosità	Confuso	Spaventato	Pazzo
Determinazione	Confrontato	Perso	Impotente
Eccitato	Depresso	Rumoroso	Vergogna
Libertà	Deluso	Scioccato	Stressato
Lieto	Taciturno	Timido	
Felicità	Imbarazzato	Sorpreso	
Interessato	Vuoto	Geloso	
Gioioso	Frustrato	Strano	
Gradimento	Ferito	Sospettoso	
Amore	Franteso	Pericoloso	
Fortuna	Triste		
Vecchiaia	Piccolo		
Tranquillità	Stupido		
Potente	Stanco		
Orgoglioso	Insicuro		
Rilassato			
Responsabile			
Sicuro			
Sciocco			
Intelligente			
Forte			
Supportato			
Grato			
Compreso			
Meravigliato			

Quali sono altri due ricordi che hai di quando avevi tra i 3 e i 7 anni?

Ricordo #2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Chi c'era con te?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Se dovessi dare un titolo a questo ricordo (come fosse il titolo di una storia o di un film), come lo intitoleresti (includendo una parola d'azione che indichi movimento nel titolo)?

---

---

---

MCS-Universal  
Emotions List Form U

**\*Per favore cerchia le emozioni che hai sentito/provato pensando a quel ricordo #2**

<i>Felicità</i>	<i>Tristezza</i>	<i>Paura</i>	<i>Rabbia</i>
Piacere	Grande	Impaurito	Arrabbiato (rabbia)
Confortevolezza	Annoiato	Conflittuale	Infastidito
Conforto	Sfidato	Pauroso	Colpevole
Curiosità	Confuso	Spaventato	Pazzo
Determinazione	Confrontato	Perso	Impotente
Eccitato	Depresso	Rumoroso	Vergogna
Libertà	Deluso	Scioccato	Stressato
Lieto	Taciturno	Timido	
Felicità	Imbarazzato	Sorpreso	
Interessato	Vuoto	Geloso	
Gioioso	Frustrato	Strano	
Gradimento	Ferito	Sospettoso	
Amore	Franteso	Pericoloso	
Fortuna	Triste		
Vecchiaia	Piccolo		
Tranquillità	Stupido		
Potente	Stanco		
Orgoglioso	Insicuro		
Rilassato			
Responsabile			
Sicuro			
Sciocco			
Intelligente			
Forte			
Supportato			
Grato			
Compreso			
Meravigliato			

Ricordo #3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Chi c'era con te?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Se dovessi dare un titolo a questo ricordo (come fosse il titolo di una storia o di un film), come lo intitoleresti (includendo una parola d'azione che indichi movimento nel titolo)?

---



---



---

MCS-Universal  
Emotions List Form U

**\*Per favore cerchia le emozioni che hai sentito/provato pensando a quel ricordo #3**

<i>Felicità</i>	<i>Tristezza</i>	<i>Paura</i>	<i>Rabbia</i>
Piacere	Grande	Impaurito	Arrabbiato (rabbia)
Confortevolezza	Annoiato	Conflittuale	Infastidito
Conforto	Sfidato	Pauroso	Colpevole
Curiosità	Confuso	Spaventato	Pazzo
Determinazione	Confrontato	Perso	Impotente
Eccitato	Depresso	Rumoroso	Vergogna

Libertà	Deluso	Scioccato	Stressato
Lieto	Taciturno	Timido	
Felicità	Imbarazzato	Sorpreso	
Interessato	Vuoto	Geloso	
Gioioso	Frustrato	Strano	
Gradimento	Ferito	Sospettoso	
Amore	Frainteso	Pericoloso	
Fortuna	Triste		
Vecchiaia	Piccolo		
Tranquillità	Stupido		
Potente	Stanco		
Orgoglioso	Insicuro		
Rilassato			
Responsabile			
Sicuro			
Sciocco			
Intelligente			
Forte			
Supportato			
Grato			
Compreso			
Meravigliato			

Per favore fai un disegno di ciascuno dei tuoi primi 3 ricordi tra i 3 e i 7 anni.

Disegno #1

Primo ricordo #2  
Disegno #2

Primo ricordo #3  
Disegno #3



## **Metti insieme questi blocchi:**

Io sono o sto diventando

\_\_\_\_\_

(Utilizza le parole che hai scritto per descrivere la persona che ammiri/eroe/eroina del blocco uno)

Mi piace

\_\_\_\_\_

(Utilizza le parole che hai scritto per descrivere il tuo programma televisivo preferito dal Blocco 2)

Perciò, io

\_\_\_\_\_

(Utilizza le parole che hai scritto per descrivere il tuo libro, film, canzone, o videogame preferito in una frase del Blocco tre)

Per farlo, il consiglio che dò a me stesso/a è

\_\_\_\_\_

(Utilizza le parole che hai scritto per descrivere la tua frase/citazione preferita dal blocco quattro)

Il mio lavoro al momento è come

\_\_\_\_\_

(Scrivi il titolo del tuo primo ricordo)