ANGELO SPINALBELLI
COACH

GUIDA GRATUITA · LAVORO

7 MOSSE PER TROVARE NUOVI SBOCCHI LAVORATIVI

Come rimetterti in gioco partendo da ciò che sai già fare

Prima di cominciare

Cambiare lavoro, o ripartire dopo che il lavoro è cambiato intorno a te, è uno dei passaggi che mettono più alla prova. Non per il curriculum: per l'identità. «Chi sono, se non faccio più questo?»

Questa guida lavora su tre piani: ciò che sai fare, ciò che vuoi e ciò che gli altri possono cercare in te. Parte da un'idea che ho sviluppato nel libro *Cambia rotta!*: riposizionarsi non vuol dire ricominciare da zero. Vuol dire guardare con occhi nuovi quello che hai già.

IN QUESTA GUIDA TROVERAI

- 7 mosse pratiche, con esercizi da svolgere subito
- Una SWOT personale e un modello di messaggio da copiare
- Come testare una nuova strada prima di buttarti

1 Fai l'inventario di ciò che sai fare

Parti dai fatti. Scrivi dieci cose che hai fatto davvero, con la formula **verbo + risultato**: «ho coordinato un gruppo di sei persone e ridotto i ritardi di consegna».

Includi anche ciò che hai imparato fuori dal lavoro: organizzare, ascoltare, risolvere problemi. Spesso le competenze più trasferibili sono quelle a cui diamo meno peso.

ESERCIZIO · IL TUO INVENTARIO

Ho… (verbo + risultato)

2 Chiarisci cosa non vuoi più

Spesso sappiamo cosa non vogliamo prima di sapere cosa vogliamo. Usalo. Trasforma ogni «no» in un criterio per scegliere.

«Non voglio più orari che mi divorano le sere» diventa «cerco un lavoro con orari prevedibili».

Non voglio più…	Quindi cerco…

3 Fai la tua SWOT personale

È uno strumento da azienda, ma funziona benissimo su una persona. Quattro riquadri: punti di forza, punti deboli, opportunità, minacce.

Riempili con fatti, non con giudizi. «Parlo bene con le persone» è un fatto. «Non valgo abbastanza» no.

PUNTI DI FORZA Cosa so fare bene?	**PUNTI DEBOLI** Dove inciampo?
OPPORTUNITÀ Cosa si muove intorno a me?	**MINACCE** Cosa potrebbe ostacolarmi?

4 Esplora tre direzioni, non una

Una sola strada diventa un'ossessione, e se si chiude ti senti fermo. Tre strade ti danno respiro e termini di confronto.

Per esempio: lo stesso mestiere in un altro settore, un mestiere affine, qualcosa di davvero nuovo.

Direzione	Cosa mi attrae	Cosa mi preoccupa	Cosa devo imparare

5 Parla con le persone, non solo con gli annunci

Molte opportunità passano dalle persone prima che dagli annunci. Chiedi quindici minuti di conversazione a chi fa il lavoro che ti incuriosisce.

Non chiedere un posto: chiedi com'è la giornata, cosa non si vede da fuori, cosa consiglierebbe a chi parte adesso.

> *«Ciao [nome], mi incuriosisce il tuo percorso in [settore]. Mi concedi quindici minuti per capire com'è davvero il tuo lavoro? Non cerco un posto: voglio capire se è una strada per me.»*

ESERCIZIO · TRE CONTATTI QUESTA SETTIMANA

1. _____
2. _____
3. _____

6 Racconta il tuo cambio in una frase

Una frase che dica chi sei adesso e dove stai andando, senza scuse sul passato. Una formula semplice: **«Aiuto [chi] a [risultato] grazie a [competenza]»**.

Poi usala dappertutto: nel profilo LinkedIn, nel CV, all'inizio di un colloquio. Più è chiara, più gli altri sanno come aiutarti.

ESERCIZIO · TRE VERSIONI

Scrivi tre versioni della tua frase e scegli quella che ti suona più vera ad alta voce.

7 Fai un test prima del salto

Un corso breve, un piccolo progetto, una collaborazione di prova, qualche ora di volontariato in quel settore. Un test costa poco e ti dà dati veri: ti piace davvero? Sei bravo? C'è chi paga per questo?

Meglio una settimana di prova che un anno di dubbi.

ESERCIZIO · IL TUO TEST A 30 GIORNI

Il test che posso fare nei prossimi 30 giorni è…

Mi dirà che la strada è giusta se…

E adesso

Alcuni di questi passi sono più facili con qualcuno accanto che ti fa le domande giuste. Se vuoi, ne parliamo in una call conoscitiva gratuita. Se invece preferisci continuare da solo, ti accompagna il libro *Cambia rotta!*.

Parliamone. *Senza impegno.*

Una call conoscitiva gratuita per raccontarmi dove sei, capire se posso aiutarti e decidere insieme come muoverti. Nessuna pressione.

PRENOTA LA TUA CALL GRATUITA

www.angelospinalbelli.it/080d47fd-f4f9e1d7

Chi sono

Sono Angelo Spinalbelli, coach e autore di *Avanti, Indietro, Vai!* e di *Cambia rotta!*, pubblicato da Il Sole 24 Ore. Accompagno persone e aziende nei momenti di passaggio: una perdita, un cambio di lavoro, un nuovo inizio. Il mio metodo si fonda sui percorsi di studio e, insieme, su esperienze vissute in prima persona: ed è questo che fa la differenza.

Ti auguro una giornata luminosa.

Il coaching è una professione non regolamentata ai sensi della Legge 14 gennaio 2013, n. 4. Non è una terapia né un trattamento medico o psicologico e non sostituisce il parere di un medico, di uno psicologo o di uno psicoterapeuta.

© 2026 Angelo Spinalbelli. Guida a uso personale. Non è consentita la riproduzione o la distribuzione senza autorizzazione.