

CAPIRE IL LAVORO

Gloria Masiero
Consulente del Lavoro di Padova, n. iscrizione 1006.
Link e contatti:
www.gloriamasiero.it/capireillavoro
ig: cdlgloriamasiero
mail: info@gloriamasiero.it

7 errori che ti fanno sentire sbagliato nel mondo del lavoro

anche quando non lo sei

Una guida pratica per riconoscere i meccanismi che bloccano tante persone, e smettere di lasciarsi bloccare.

gloriamasiero.it/capireillavoro

Prima di cominciare

Questa non è una guida motivazionale.

Non troverai frasi del tipo "credi in te stesso" o "il successo dipende da te". Troverai invece situazioni concrete, quelle che fanno sentire tante persone inadeguate nel mondo del lavoro, anche quando in realtà non lo sono.

CV, colloqui, contratti, candidature, busta paga: spesso ci si sente "indietro" semplicemente perché nessuno ci ha mai spiegato davvero certe cose.

Ogni capitolo in questa guida è accompagnato da:

- Una spiegazione del perché succede
- Un dato o una prospettiva concreta
- Un consiglio pratico immediatamente applicabile

Capire il lavoro è una skill appresa.
Non qualcosa con cui si nasce.



01

Pensare di non candidarsi perché non hai il titolo giusto

L'auto-esclusione prima ancora di provarci

Quante volte hai letto un annuncio e ti sei detto "non è per me" ancora prima di finire la lista dei requisiti? È uno dei meccanismi più comuni, e più silenziosi, che tengono le persone lontane dalle opportunità che meriterebbero.

Gli annunci di lavoro sono spesso scritti in modo aspirazionale: descrivono il candidato ideale, quello che nessuno ha davvero. Le aziende, soprattutto le piccole e medie imprese italiane, sanno benissimo che non arriverà qualcuno che spunta ogni singola casella.



60%

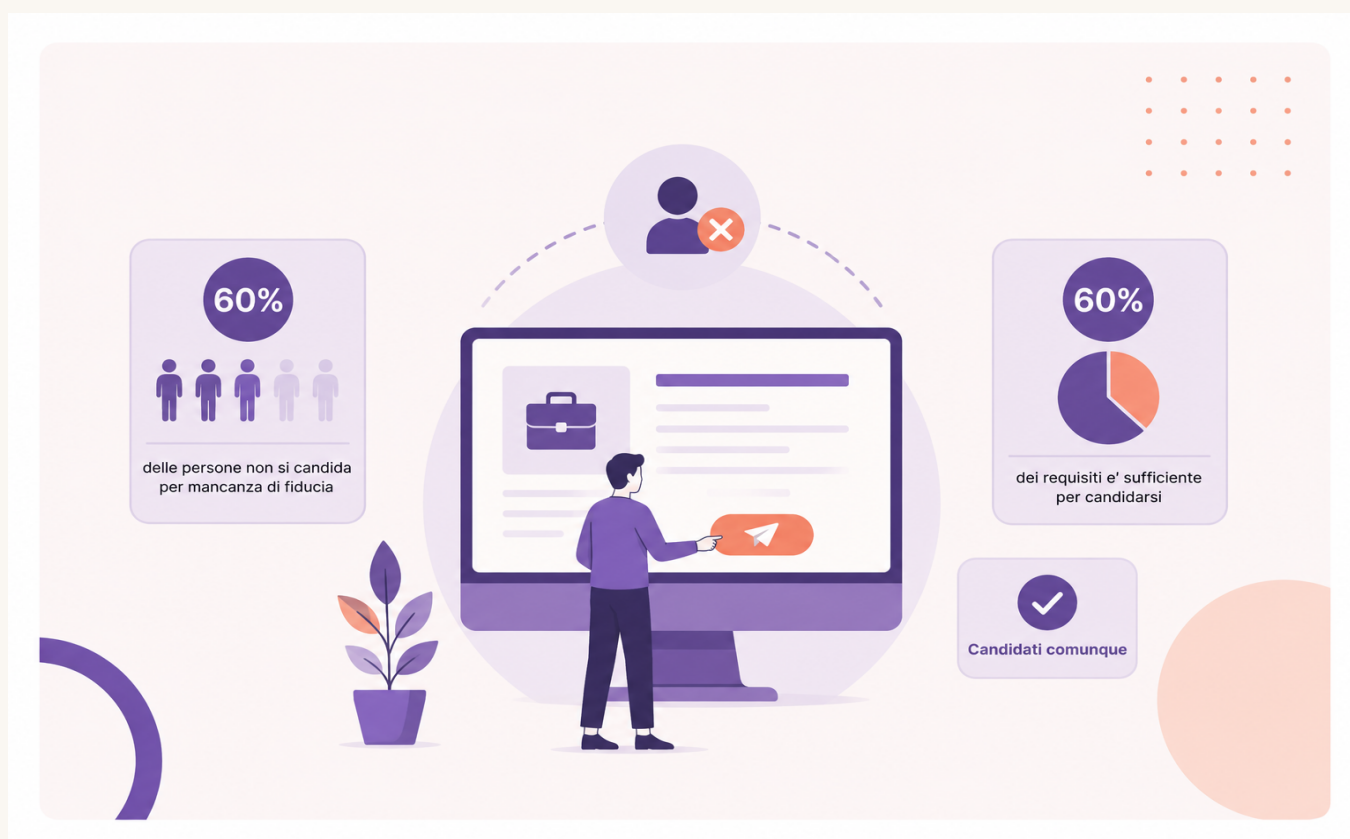
dei requisiti è sufficiente
per candidarsi

CONSIGLIO PRATICO

Regola pratica: se rispetti almeno il 60-70% dei requisiti, candidati. Il resto si impara in corsa, e spesso le aziende preferiscono chi ha la giusta motivazione a chi ha il profilo perfetto sulla carta.

Uno studio di LinkedIn ha rilevato che gli uomini si candidano quando soddisfano circa il 60% dei requisiti, le donne tendono ad aspettare di soddisfarli quasi tutti. Il risultato? Opportunità perse non per mancanza di competenze, ma per eccesso di autocritica.

La selezione del personale è un processo di valutazione reciproca: tu stai valutando loro tanto quanto loro stanno valutando te. Se non mandi la candidatura, non esisti nemmeno.



Non si nasce sapendo come funziona il lavoro.

02

Mandare CV a caso e vivere ogni silenzio come un fallimento

Il CV come strumento, non come giudizio

Non ricevere risposta fa male. E' normale. Ma interpretare quel silenzio come un verdetto sul proprio valore e' un errore che rischia di scoraggiarti dal continuare a cercare.

La realta' del recruiting italiano e' questa: molti annunci rimangono online anche quando la posizione e' gia' stata coperta, o quando il processo e' in stand-by. Alcune aziende ricevono centinaia di candidature per un singolo ruolo e ne leggono davvero solo una parte.



10x

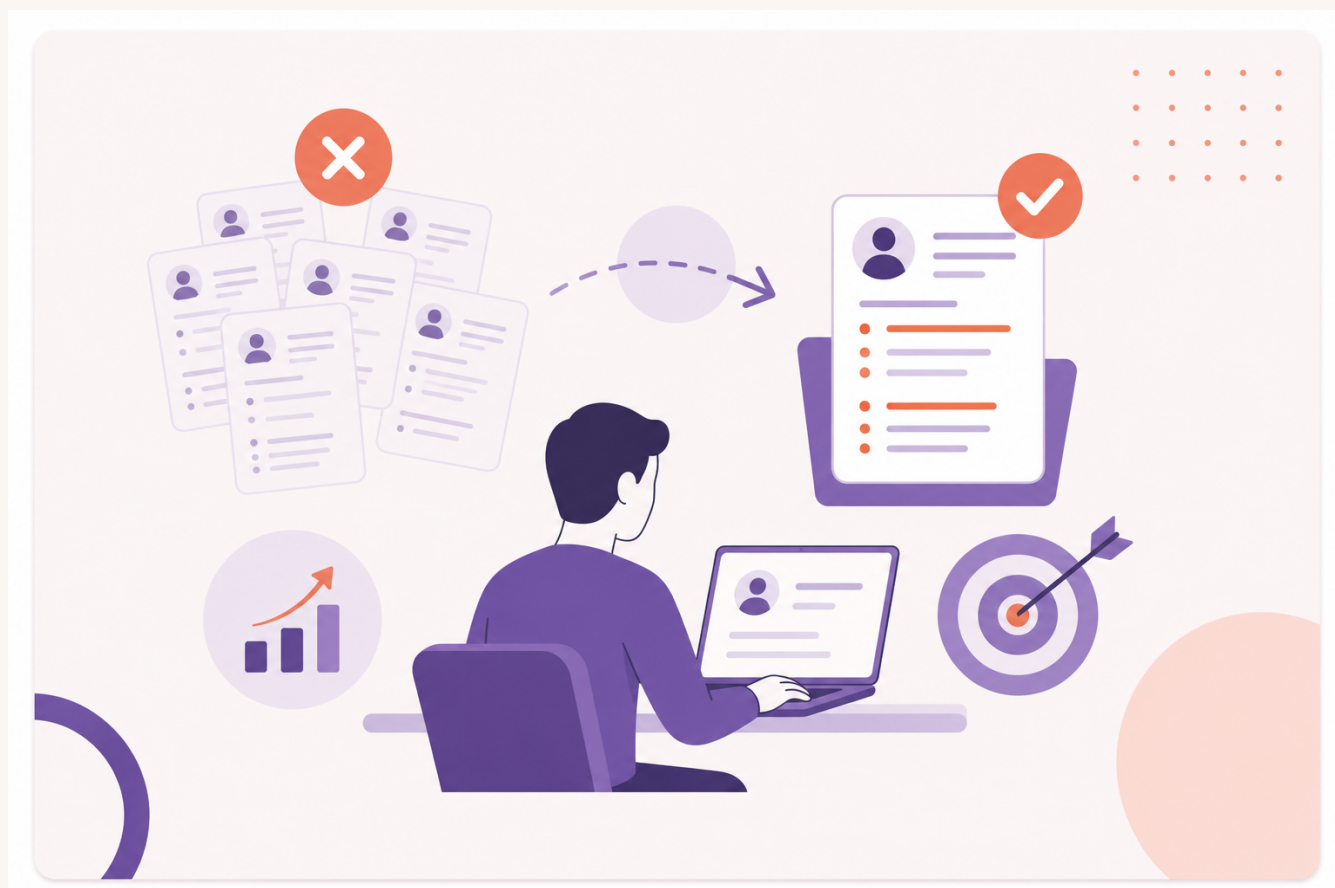
piu' risposte con
CV personalizzato

CONSIGLIO PRATICO

Per ogni candidatura: cambia almeno il titolo e le prime righe. Segnati dove hai mandato cosa. Darti un metodo trasforma la ricerca da esperienza caotica a processo gestibile.

Il CV è uno strumento. Come un martello: funziona se usato nel modo giusto, nel posto giusto. Un CV generico mandato a cento aziende produce risultati molto peggiori di dieci candidature curate, in cui hai adattato il testo al contesto specifico.

Cosa fa la differenza? Anche solo modificare il titolo professionale, riordinare le esperienze in ordine di rilevanza per quella posizione, o aggiungere due righe di cover letter personalizzata. Non serve riscrivere tutto ogni volta.



Gli errori sul CV costano opportunità, curalo con attenzione.

03

Credere che gli altri sappiano tutti cosa stanno facendo

La sindrome dell'impostore non è solo tua

Entra in un ufficio qualsiasi. Guarda i colleghi che sembrano sicuri, competenti, sempre con la risposta pronta. Poi parla con loro in privato e scoprirai che la metà sta improvvisando, un quarto ha costantemente paura di essere "smascherato", e il resto è semplicemente bravo a sembrare sicuro.

Questo fenomeno ha un nome: Sindrome dell'Impostore. Colpisce trasversalmente, manager esperti, professionisti affermati, neolaureati al primo giorno di lavoro. L'intensità varia, ma la sensazione è la stessa: "prima o poi si accorgeranno che non sono abbastanza".



70%

delle persone ha vissuto
la Sindrome dell'Impostore

CONSIGLIO PRATICO

La prossima volta che ti senti l'unico confuso: chiedi alle persone. Scoprirai quasi sempre che anche loro stanno cercando di capire. La condivisione del dubbio è il primo passo per uscirne.

Il problema è che giudichiamo gli altri dall'esterno, vediamo solo la facciata curata, e noi stessi dall'interno, dove abitano i dubbi, le paure, le notti insonni prima di una presentazione importante.

Quindi non sei indietro: stai solo vedendo te stesso con un microscopio e gli altri con un binocolo.



Respira: dubitare è umano.

04

Non capire contratti o busta paga e sentirsi stupidi

Il linguaggio del lavoro si impara

CCNL, RAL, TFR, scatti di anzianità, imponibile INPS, detrazioni IRPEF. Se leggere la tua busta paga ti sembra come leggere un testo in un'altra lingua, non sei solo, e soprattutto, non hai nessun problema cognitivo.

Il linguaggio del lavoro è tecnico per definizione. E' costruito nel tempo da giuristi, sindacati, consulenti del lavoro. Non nasce per essere immediatamente comprensibile al lavoratore medio, e questo è un problema reale del sistema, che io voglio aiutarti a superare.

BUSTA PAGA

DATI AZIENDALI		DATI LAVORATORE	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	
MESE DI RIFERIMENTO	LIVELLO	QUALIFICA	SCATTI ANZIANITÀ
_____	_____	_____	_____
COMPETENZE		IMPORTO	
Paga base	_____	€	,
Contingenza	_____	€	,
E.D.R.	_____	€	,
Scatti di anzianità	_____	€	,
Indennità	_____	€	,
Altre competenze	_____	€	,
TRATTENUTE		IMPORTO	
Contributi INPS	_____	€	,
Addizionale regionale	_____	€	,
Addizionale comunale	_____	€	,
IRPEF	_____	€	,
Altre trattenute	_____	€	,
TOTALE COMPETENZE		€	,
TOTALE TRATTENUTE		€	,
NETTO IN BUSTA		€	,

2 su 3

lavoratori non sa leggere correttamente la busta paga

CONSIGLIO PRATICO

Tieni un foglio (fisico o digitale) con i termini che non conosci. Cercali uno per volta. In poche settimane avrai un vocabolario di base che ti basta per orientarti in quasi tutte le situazioni.

Capire un contratto o una busta paga è una competenza, come guidare o cucinare. Nessuno si aspetta che tu sappia farlo senza averlo mai imparato. Sentirsi stupidi per questo è come sentirsi stupidi perché non si sa leggere un elettrocardiogramma.

La buona notizia è che basta capire le basi per smettere di sentirti in balia delle cose. Sapere cos'è il tuo CCNL, come si calcola il TFR, cosa significano le voci in busta paga: cambia completamente il rapporto con il tuo lavoro.



La curiosità è il motore della conoscenza: il linguaggio tecnico si può imparare

05

Arrivare ai colloqui già in difetto

Il colloquio è un incontro, non un esame

Molte persone affrontano il colloquio come se fosse un esame orale: ci si prepara sperando di non fare brutte figure, si risponde cercando di dire quello che "vogliono sentire", si esce valutando quanti errori si è fatto.

Questo schema mentale è controproducente. Crea rigidità, aumenta l'ansia, e paradossalmente peggiora la performance: quando hai paura di sbagliare, smetti di essere te stesso e cominci a recitare. Il recruiter lo percepisce.

**3x**

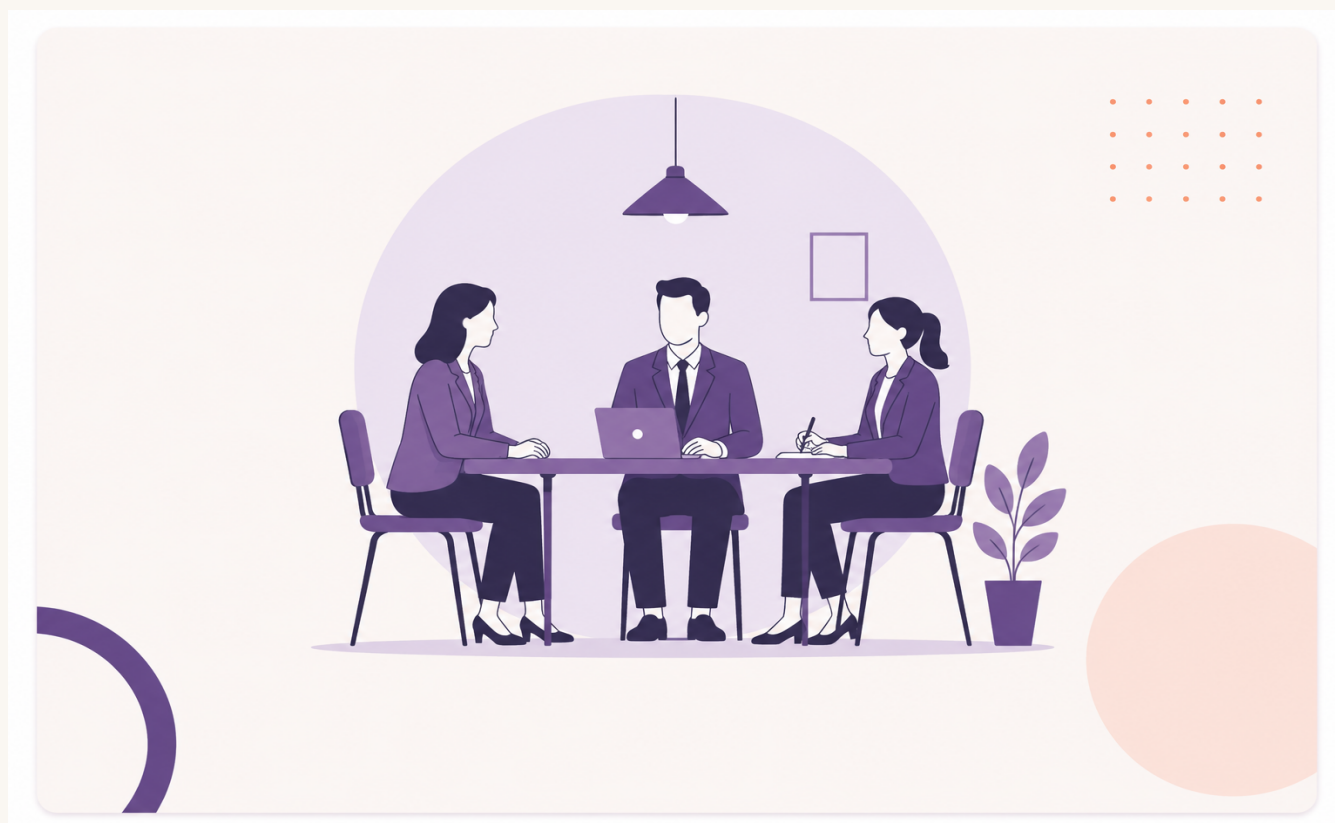
più sicurezza con
una preparazione mirata

CONSIGLIO PRATICO

Prima del colloquio: prepara 2-3 domande da fare tu all'azienda. Ti posiziona come persona che ragiona, aumenta la tua sicurezza, e trasforma il colloquio in una conversazione vera.

Un colloquio è un incontro tra due parti che si stanno valutando a vicenda. Tu valuti se l'azienda è un posto dove vuoi davvero lavorare, se il ruolo è quello che cerchi, se i valori coincidono. Questa prospettiva non è arroganza: è consapevolezza.

La preparazione aiuta tantissimo, ma non per "dare le risposte giuste". Aiuta a sentirsi meno esposti, a non essere sorpresi dalle domande classiche, a poter ascoltare davvero quello che ti viene chiesto invece di agitarsi mentalmente.



Conosci il gioco: preparati le domande!

06

Pensare che chiedere aiuto significhi essere incapaci

Nessuno sa tutto. I migliori lo ammettono.

C'è un mito molto radicato nel mondo del lavoro italiano: quello del lavoratore che sa gestire tutto da solo, che non ha bisogno di chiedere, che risolve i problemi in silenzio. È un mito costoso.

In realtà, le persone che avanzano di più nelle organizzazioni sono quelle che sanno quando e a chi chiedere. Chiedere non è segno di ignoranza: anzi! È intelligenza applicata al mondo del lavoro.



+40%

di efficacia con
una rete di supporto attiva

CONSIGLIO PRATICO

Identifica una persona, un collega, un professionista, una community online, a cui potresti chiedere quando hai un dubbio lavorativo. Avere un riferimento pronto riduce enormemente la barriera della richiesta. Se ti va, potresti rivolgerti a me!

Questo vale nei due sensi: chiedere a un collega più esperto, chiedere chiarimenti al proprio responsabile, rivolgersi a un professionista (un consulente del lavoro, un sindacalista, un mentor) quando la questione supera le tue competenze attuali.

Il costo del non chiedere è spesso molto più alto del costo del chiedere. Un contratto firmato senza capirlo, una questione fiscale ignorata, un conflitto lavorativo che si incancrenisce per paura di sembrare deboli.



Chiedere aiuto accelera. Il silenzio rallenta.

07

Misurare il proprio valore solo dal lavoro

Sei molto di più del tuo contratto

Il lavoro occupa una parte enorme della nostra vita, non solo in ore, ma in identità. Ci presentiamo dicendo "faccio il..." prima ancora di dire chi siamo. E quando il lavoro va male, sembra che vada male tutto.

Questo meccanismo è comprensibile, ma pericoloso. Lega il senso del proprio valore a qualcosa di estremamente variabile: il mercato, l'umore del capo, un'azienda che chiude, una fase di transizione tra un lavoro e l'altro.



63%

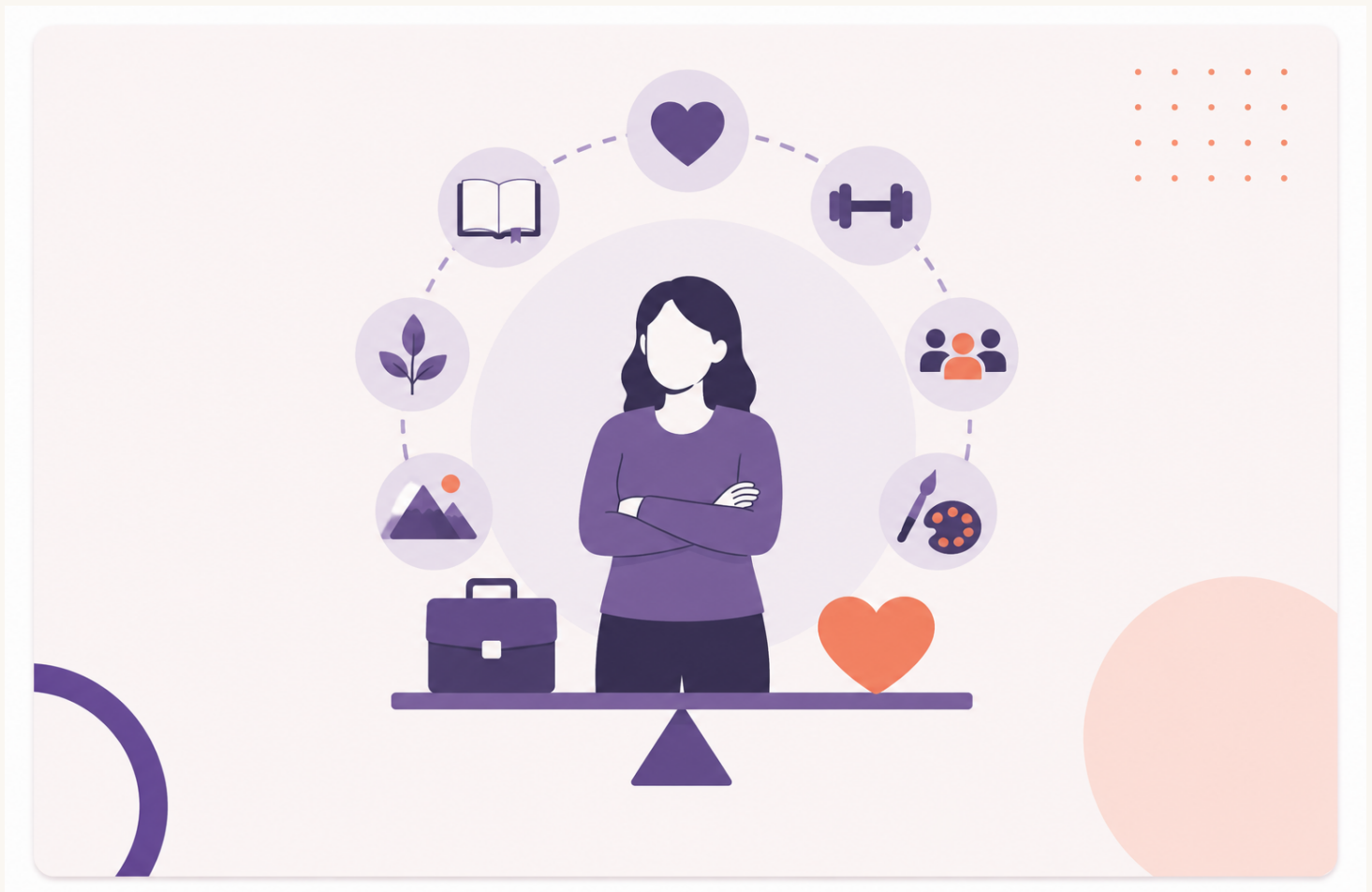
dei lavoratori associa il proprio valore al ruolo

CONSIGLIO PRATICO

Prova questo: elenca tre cose che sai fare bene e che non hanno niente a che vedere con il tuo CV. Quella è parte di te che esiste a prescindere. Il lavoro si affianca a chi sei, non lo definisce.

Non avere un lavoro, o avere il lavoro sbagliato, non dice nulla di definitivo su di te come persona. Dice che stai attraversando una fase. E le fasi passano.

Ci sono periodi in cui il lavoro non va come vorresti: candidature non accettate, ruoli che non soddisfano, ambienti tossici. In quei momenti, proteggere la propria autostima da quella spirale non è negazionismo: è igiene mentale necessaria.



Sei più del tuo contratto, del tuo titolo, del tuo ruolo.



Gloria Desiderata
Masiero

Precedente

Prossimo

100%

^ Introduzione

👤 Benvenuto! Come usare questo corso

▼ CV e candidature

▼ Il colloquio

▼ I contratti

▼ Il profilo giusto

▼ La busta paga

▼ Epilogo



Benvenuto! Come usare questo corso
👉 Scarica qui i materiali della lezione

Hai letto tutti e 7 gli errori.

Ora puoi fare di più.

Se questa guida ti ha aiutato, il percorso completo "Capire il Lavoro" va ancora più in profondità.

- Come costruire un CV che si legge davvero
- Come prepararsi a qualsiasi tipo di colloquio
- Come leggere un contratto e una busta paga
- Come orientarsi tra i diritti del lavoratore

Acquista il percorso completo

gloriamasiero.it/capireillavoro

Vuoi una consulenza personalizzata?

info@gloriamasiero.it

ig: cdlgloriamasiero