



Unione europea
Fondo sociale europeo



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

UN INVESTIMENTO PER IL TUO FUTURO

GUIDA AI SERVIZI DI ORIENTAMENTO



IMMAGINA LA TUA STRADA,
TROVALA CON NOI.

I SERVIZI REGIONALI DI ORIENTAMENTO



UN SUPPORTO
PER COMPIERE
SCELTE
INFORMATE E
CONSAPEVOLI

Le informazioni giuste, in un particolare momento del percorso scolastico, formativo o professionale, possono fare la differenza per il tuo futuro. In un mondo che cambia velocemente e in un mercato del lavoro sempre più complesso, affidarsi ad un **servizio di orientamento qualificato** per compiere scelte informate e consapevoli è una buona strategia.

Potresti aver bisogno di informazioni per scegliere un percorso di studi o orientarti fra diverse opportunità di formazione e lavoro; oppure aver necessità di chiarirti le idee e definire un progetto formativo e professionale personalizzato. Puoi aver bisogno di superare situazioni di incertezza, capire come valorizzare al meglio le tue capacità, cambiare indirizzo di studi o migliorare la tua situazione professionale.

Per queste esigenze ci sono i **Centri di Orientamento Regionali (COR)**, una rete di esperti presenti sul territorio regionale a Udine, Trieste, Pordenone e Gorizia, che ti aiuta a navigare nel sistema di Istruzione, Formazione e Lavoro della Regione Friuli Venezia Giulia definendo assieme a te la strada più adatta a esprimere le tue qualità e i tuoi interessi.

A QUALI DOMANDE RISPONDONO I COR



CONSULENZA INFORMATIVA

“Vorrei saperne di più sui percorsi di studio non universitari dopo il diploma”



CONSULENZA DI ORIENTAMENTO

“Ho terminato la scuola e non so se proseguire gli studi o cercare lavoro”

“Vorrei iniziare a lavorare, ma non so in che settore collocarmi e quali competenze vengano richieste”



CONSULENZA DI RI-ORIENTAMENTO

“Il percorso di studi che svolgo non mi soddisfa e vorrei provare a cambiare strada”



CONSULENZA SPECIALISTICA (COUNSELING)

“Sono molto confuso e vorrei provare a mettere un po' di ordine nella mia vita”



BILANCIO DELLE COMPETENZE

“Ho già avuto esperienze lavorative e voglio mettere a fuoco le mie capacità per crescere professionalmente”

Sei uno studente che:

- Ha terminato un ciclo di studi e sta scegliendo a quale scuola, Università o altro percorso iscriversi?
- Ha perso la voglia di studiare?
- Vuole cambiare istituto e indirizzo di studi?

Sei un disoccupato o inoccupato che:

- Ha concluso gli studi e non sa che lavoro cercare?
- È incerto se fare un corso di formazione o cercare un impiego?
- Ha perso il lavoro e vuole riqualificarsi?

Sei un lavoratore che:

- Non è soddisfatto della sua occupazione e vuole cambiarla?
- Vuole crescere a livello professionale?
- Vuole mettere a frutto le proprie competenze in una professione diversa?

SERVIZI DI CONSULENZA

CONSULENZA INFORMATIVA



Se cerchi informazioni sulle opportunità di studio e lavoro (corsi universitari, master, formazione professionale, formazione tecnica superiore, stage, tirocini, contributi, borse di studio, mobilità all'estero), vuoi conoscere meglio i profili professionali richiesti dalle aziende, il curriculum vitae e altri strumenti di ricerca del lavoro, oppure vuoi seguire un percorso individuale/di gruppo per la messa in trasparenza delle competenze: in tutti questi casi puoi rivolgerti ai Servizi di accoglienza e informazione (SAI) attivi presso i COR. Potrai ricevere un servizio individualizzato per la ricerca delle informazioni, guide e pubblicazioni gratuite e altri materiali utili.

CONSULENZA DI ORIENTAMENTO



Hai necessità di chiarirti le idee sul futuro e ricevere un supporto professionale per sostenere le tue fasi di scelta e cambiamento? Psicologi esperti ti aiuteranno a mettere a punto le tappe del tuo progetto formativo e professionale, attraverso colloqui e questionari che approfondiscono interessi, abilità, risorse personali e competenze. Potrai conoscere meglio te stesso e le tue caratteristiche e seguire percorsi che aiutano ad attivarsi in modo autonomo nella ricerca del lavoro.

CONSULENZA DI RI-ORIENTAMENTO



Nei casi in cui senti il bisogno di cambiare strada, esplorare nuove opportunità di studio e di lavoro perché quelle attuali non ti soddisfano: con l'aiuto di un esperto orientatore puoi valutare l'affinità tra interessi e motivazioni personali e il percorso di studi

o lavoro scelto; puoi migliorare la tua capacità organizzativa nei contesti scolastici e professionali e le tue capacità di relazione e approccio agli altri; e ancora, individuare nuovi percorsi scolastici e professionali e ridefinire il tuo progetto di vita alla luce di una maggiore conoscenza di te.

CONSULENZA DI ORIENTAMENTO SPECIALISTICO (COUNSELING)



Aiuta e elaborare strategie personali per uscire da particolari situazioni di incertezza. Puoi intraprendere percorsi basati su cicli di 5 o 6 incontri per approfondire, con uno psicologo orientatore, le tue caratteristiche personali (interessi, motivazioni, competenze), rafforzare la conoscenza di te e delle tue potenzialità; parlare e discutere delle difficoltà familiari, scolastiche e professionali; affrontare situazioni di complessità legate al disagio, al rischio di dispersione e abbandono scolastico.

BILANCIO DELLE COMPETENZE



Se sei un giovane o un adulto che ha già avuto esperienze lavorative puoi svolgere un percorso basato su un ciclo di 7 o 8 incontri che permette di individuare e valorizzare il tuo bagaglio di capacità, abilità e conoscenze, definire le tue competenze e le possibilità di miglioramento in rapporto alle richieste del mondo del lavoro, attraverso la costruzione un progetto professionale realistico.

ORIENTAMENTO ONLINE

Sul sito della Regione sono a disposizione Guide per la scelta del percorso di studi e formazione dopo la “terza media” e dopo il diploma e strumenti per l’auto-valutazione online degli interessi professionali.

COME **ACCEDERE ALLE GUIDE** E AGLI **STRUMENTI DI AUTO-VALUTAZIONE**

Al link <http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/istruzione-ricerca/studiare/>

Nella sezione “Scegliere il percorso di studi” puoi:

- ➔ Consultare e scaricare **INFORMASCUOLE**, la guida per il completamento dell’obbligo di istruzione e formazione in Friuli Venezia Giulia.
- ➔ Consultare e scaricare **VIE AL FUTURO**, la guida completa all’istruzione superiore post diploma.
- ➔ Utilizzare strumenti di autoconoscenza e autovalutazione online, come i questionari di valutazione degli interessi per la scuola secondaria di I grado e di II grado
- ➔ Richiedere l’accesso a strumenti interattivi come **S.or.prendo**, la piattaforma per la valutazione degli interessi e delle abilità professionali
- ➔ Accedere a sezioni di approfondimento dedicate al mondo della scuola, della formazione e del lavoro.

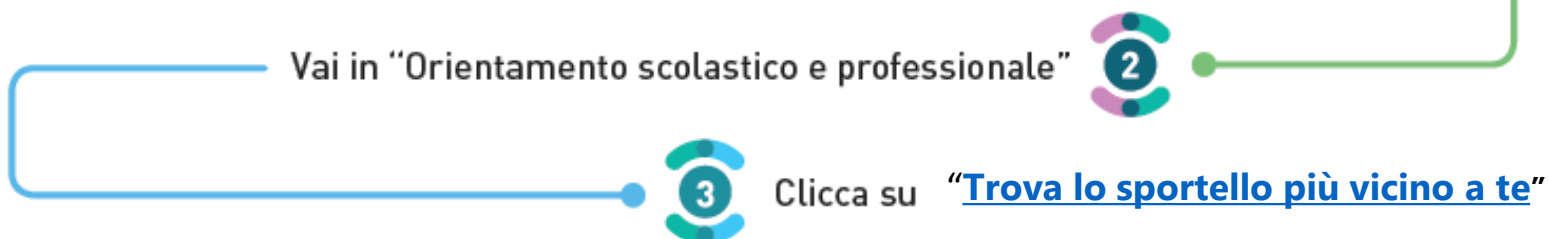
COME ACCEDERE AI SERVIZI

I servizi sono pubblici e gratuiti. I COR sono aperti al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13. Per accedere al servizio in orari diversi da quelli di apertura puoi telefonare o inviare una email di richiesta appuntamento. Per maggiori informazioni e per trovare il COR più vicino a te:



Inserisci questo indirizzo nel browser:

<http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/istruzione-ricerca/studiare/>



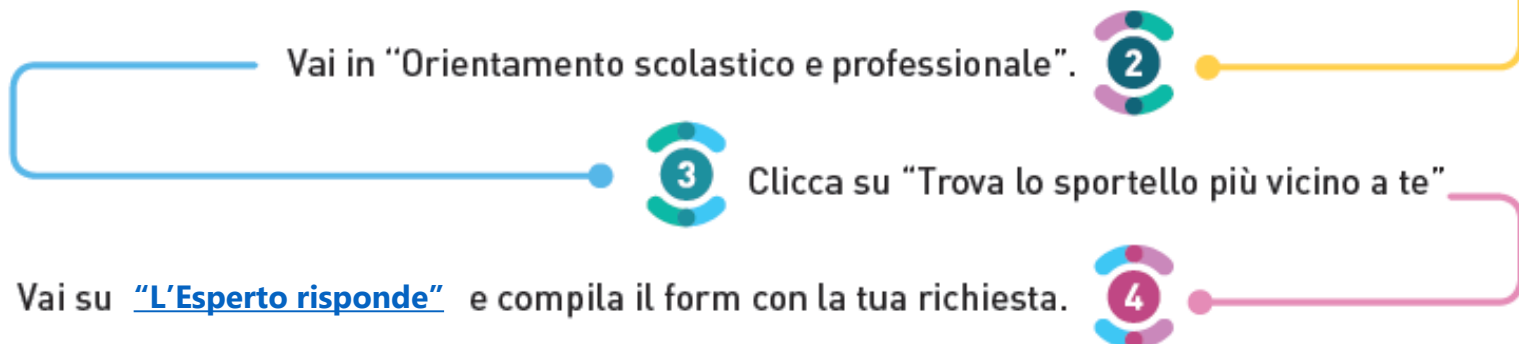
L'ESPERTO RISPONDE

È uno sportello virtuale con operatori che realizzano ricerche informative mirate consultando Internet, banche dati, materiale cartaceo, libri, riviste e ti forniscono una risposta personalizzata via e-mail. Per contattare l'Esperto risponde:



Inserisci questo indirizzo nel browser:

<http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/istruzione-ricerca/studiare/>



SCEGLI IL COR PIÙ VICINO A TE

CENTRO REGIONALE DI ORIENTAMENTO DI TRIESTE

Scala dei Cappuccini, 1
34131 TRIESTE
Tel. 040 377 2855
Fax 040 377 2856
cent.ro.ts@regione.fvg.it

CENTRO REGIONALE DI ORIENTAMENTO DI GORIZIA

Corso Italia, 55
34170 GORIZIA
Tel. 0481 386420
Fax 0481 386413
cent.ro.go@regione.fvg.it

CENTRO REGIONALE DI ORIENTAMENTO DI UDINE

Viale Ungheria 39/b
33100 UDINE
Tel. 0432 555409
Fax 0432 555412
cent.ro.ud@regione.fvg.it

CENTRO REGIONALE DI ORIENTAMENTO DI PORDENONE

Piazza Ospedale Vecchio, 11/A
33170 PORDENONE
Tel. 0434 529033
Fax 0434 529025
cent.ro.pn@regione.fvg.it



I Centri di orientamento regionali sono accessibili - senza appuntamento -
dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

Se desideri prenotare un incontro in orari diversi telefona o scrivi una mail al COR più vicino.

Tutti i servizi sono pubblici e gratuiti.

I Centri di orientamento di Gorizia e Trieste offrono anche il servizio in lingua slovena.