

eurodesk

# EURO WORKING

Una guida per i giovani che desiderano fare un'esperienza di lavoro all'estero



## CONTRIBUTI

Publicato da **Eurodesk Brussels Link**.

### Redattori:

Audrey Frith  
Grazia Cannarsa



### Designer:

Mónica Delgado



### Collaboratore:

Zsolt Marton

Un ringraziamento speciale a **Eurodesk France**  
per aver ispirato questa pubblicazione.

Traduzione in lingua italiana e adattamento dei contenuti  
a cura di Eurodesk Italy.

**Copyright Eurodesk 2021.**

### Foto:

(Copertina e pg. 23) Anna-Shvets / Pexels

Element5 digital (pg.4), Canva Studio (pg.4) Natasha Kasim (pg.5), RFstudio (pg.7) Pexels. Myleon (pg.8), Brooke Cagle (pg.9), Thomas-Grillmair (pg.9), Zoe Schaeffer (pg.9) Unsplash. Stefan Stefancik (pg.10) Unsplash, Tim Douglas (pg.11) Pexels, Andrea Piacquadio (pg.11, pag.16) Pexels Annie Spratt (pg.11) Unsplash, Samson Katt (pg.12) Pexels, Ketan Rajput (pg.13) Unsplash. Natasha Ivanchikhina (pg.13) Priscilla Du Preez (pg.13, pg.23, pg.25) Fredi Gyofbyn (pg.14) tutti da Unsplash. Fauxels (pg.15), Andre Moura (pg.16), Mael Balland (pg.18), Keira Burton (pg.20, pg.22), Karolina Grabowska (pg.21), Natasha Hall (pg.23), Daniel Thomas (pg.24).

# SOMMARIO

- 1 La pubblicazione - 4
- 2 Su Eurodesk - 4
- 3 Scopri le numerose opportunità che ti aspettano - 5
  - Chiarisci i tuoi obiettivi - 5
  - Cerca supporto e informazioni - 5
    - » Servizi di supporto - 6
    - » Portali di informazione - 6
  - Quali opportunità - 7
    - » Lavoro permanente - 7
    - » Lavoro stagionale - 9
    - » Tirocini - 10
    - » Work Exchange Programme e Au pair - 12
    - » Imprenditorialità - 14
- 4 Il lavoro in Europa: le diverse realtà - 16
  - Lingue - 16
  - Differenze nazionali: alcuni elementi da tenere in considerazione - 17
- 5 Preparati a partire! - 20
  - Consigli per preparare il proprio CV - 20
  - Passi chiave quando ci si candida per un lavoro - 21
  - Aspetti pratici da pianificare in anticipo - 24



Stai progettando di andare a lavorare all'estero ma non sai da dove cominciare? In questa pubblicazione, pensata per te, scoprirai i tanti modi possibili di vivere un'esperienza lavorativa all'estero.



## LA PUBBLICAZIONE

Grazie alla tua cittadinanza europea, puoi lavorare e vivere ovunque in Europa senza bisogno di un permesso di lavoro! La libera circolazione dei cittadini è un principio fondamentale dell'UE. Concretamente, significa che puoi fare volontariato in Irlanda, lavorare in un hotel a Maiorca oppure in una stazione sciistica in Bulgaria.

Oggi, 17 milioni di cittadini dell'UE vivono o lavorano all'estero. Le loro ragioni sono diverse, alcuni cercano migliori prospettive di lavoro, altri nuove avventure, altri ancora desiderano avvicinarsi ai loro familiari. Qualunque sia la motivazione, fare un'esperienza all'estero può davvero contribuire alla propria crescita professionale e personale. La maggior parte dei datori di lavoro apprezza molto le esperienze internazionali!



## SU EURODESK

**Eurodesk** è una rete europea di informazione per i giovani creata nel 1990. Come organizzazione di supporto a Erasmus+, offre un'informazione sulla mobilità per l'apprendimento esaustiva e accessibile ai giovani e a coloro che lavorano con loro.

Con una rete di 38 centri collegati a oltre 1600 Punti di informazione in 36 Paesi europei, Eurodesk accresce la consapevolezza sulle opportunità europee e incoraggia i giovani a diventare cittadini attivi.



# SCOPRI

## LE DIVERSE OPPORTUNITÀ CHE TI ASPETTANO

### CHIARISCI I TUOI OBIETTIVI



Andare a lavorare all'estero non è una questione banale. Prenditi del tempo per riflettere sulle tue motivazioni rispondendo alle seguenti domande. Le risposte fornite ti permetteranno di costruire meglio il tuo progetto di mobilità.

- Perché? Quali sono i benefici e quali gli ostacoli?
- Quando e per quanto tempo?
- Quale Paese (cultura, lingua, professione, mercato del lavoro...)?
- Quali sono i tuoi obiettivi durante e dopo (essere più competitivo sul mercato, anno sabbatico...)?
- Quali sono le tue priorità (guadagnare denaro, sviluppare competenze, scoprire un Paese, ecc.)?
- Quali sono i tuoi punti di forza, qualifiche e competenze linguistiche?

### CERCA SUPPORTO E INFORMAZIONI

Se stai pensando di partire all'estero per un'esperienza lavorativa, sappi che ci sono molte aziende private che si offriranno di organizzare il tuo viaggio, l'alloggio e la collocazione presso un'azienda. Queste operazioni avranno un costo, e dovrai assicurarti di verificare la qualità del servizio prima di scegliere questa opzione.

Si tratta forse della soluzione più semplice, ma non è l'unica! Il consiglio è di cercare prima la consulenza di servizi specializzati e gratuiti forniti dall'amministrazione locale, dal governo nazionale o dall'Unione Europea.

Ad esempio, puoi rivolgerti ai consulenti EURES o agli operatori della rete Eurodesk, che ti sapranno indirizzare verso le diverse opportunità, e in alcuni casi, invece di pagare, finirai addirittura per ricevere sostegno finanziario per il tuo progetto!



## SERVIZI EUROPEI DI INFORMAZIONE E SUPPORTO



### EURES

EURES - European employment services è la rete europea dei servizi per l'impiego coordinata dalla Commissione europea. Sostiene l'occupazione attraverso una migliore mobilità dei lavoratori.

Coinvolge i centri pubblici per l'impiego, i sindacati, le organizzazioni datoriali, altre istituzioni pubbliche locali e nazionali.

<http://www.anpal.gov.it/eures> ⚡

### EUROGUIDANCE

Euroguidance è una rete europea di centri nazionali di risorse e informazioni per l'orientamento in 34 Paesi europei. Il suo principale gruppo target è costituito da professionisti dell'orientamento nei settori dell'istruzione e dell'occupazione, tra cui professionisti che forniscono informazioni e orientamento sulla mobilità internazionale per l'apprendimento a coloro che cercano opportunità di studio e formazione all'estero. Verifica chi è la persona di contatto Euroguidance nel tuo Paese!

<https://www.euroguidance.eu> ⚡

### EURODESK

Eurodesk è una rete europea di informazione rivolta ai giovani mirata ad accrescere la loro consapevolezza sulle opportunità europee e incoraggiarli a diventare cittadini attivi. Eurodesk riunisce più di 1600 punti locali di informazione per i giovani (circa 85 in Italia), i cosiddetti moltiplicatori, ovvero enti o organizzazioni regionali e locali che lavorano con i giovani, fornendo loro informazioni e consulenza sulle opportunità di mobilità.

Dai uno sguardo alla cartina per trovare i Punti Eurodesk in Italia:  
<https://www.eurodesk.it/rete/punti-locali> ⚡

## PORTALI DI INFORMAZIONE



**1. Portale EURES** - per trovare offerte di lavoro, informazioni sui Paesi, eventi di reclutamento attraverso gli *European Job Days* (online) e consigli su come cercare lavoro all'estero.



**2. Portale Europeo per i Giovani** - per trovare informazioni a livello europeo e nazionale su opportunità e iniziative di interesse per i giovani che vivono, studiano e lavorano in Europa.



**3. Your Europe** - per avere informazioni su quelli che sono i tuoi diritti e i tuoi doveri in un altro Paese. Se stai studiando, lavorando o sei ancora alla ricerca di un lavoro, scopri cosa devi fare quando ti trasferisci all'estero.



**4. Portale dei Giovani** - per scoprire le opportunità di mobilità educativa transnazionale accessibili ai giovani residenti in Italia.



**5. Eurodesk.it** - per rimanere aggiornati sui programmi europei di interesse per i giovani e per gli operatori del settore.



QUALI

OPPORTUNITÀ?

Vi sono diversi tipi di opportunità di lavoro all'estero. Per ciascuno di essi, troverai interessanti fonti di informazione e consigli.

## 1) LAVORO PERMANENTE



Se stai cercando un lavoro all'estero, sono diversi i siti web specializzati che fanno parte di gruppi internazionali presenti in altri Paesi e continenti. La Commissione europea incoraggia la mobilità, sul portale EURES troverai tutte le informazioni di cui hai bisogno: opportunità di lavoro, informazioni sui Paesi di destinazione, consigli per preparare la tua esperienza e servizi di orientamento. Attualmente vi sono oltre 2 milioni di posti di lavoro che ti aspettano!

### LINK UTILI:

6. European Job Days



7. Trovare un impiego in Europa - una guida per chi cerca lavoro



*Il tuo obiettivo è lavorare in un Paese specifico?*

Una buona opzione è iniziare a cercare un'opportunità di tirocinio per conoscere il Paese, costruire una rete di conoscenze e cercare lavoro direttamente sul posto. Sul **Database di Eurodesk Italy**, potrai trovare opportunità per tirocini e apprendistati per ricercatori, ingegneri, artisti, ecc.





## EURES TARGETED MOBILITY SCHEME (TMS)

### **COSA?**

Programma UE che promuove la mobilità delle persone in cerca di lavoro.

### **PERCHÉ?**

Migliorare le proprie competenze professionali e ricevere un'assistenza personalizzata per trovare un lavoro.

### **PER CHI?**

Tutte le persone, dai 18 anni in su, provenienti dai Paesi UE + Islanda e Norvegia, che desiderano acquisire nuove competenze professionali mediante brevi esperienze di lavoro, tirocinio o apprendistato, munite di qualifiche di qualsiasi livello.

### **ANDARE DOVE?**

Qualsiasi Paese dell'UE + Islanda e Norvegia (Paesi EFTA/SEE).

### **QUANDO / PER QUANTO TEMPO?**

Per lavoro e apprendistato la durata è di 6 mesi, per i tirocini di 3 mesi.

### **QUALE SOSTEGNO FINANZIARIO?**

Il sostegno finanziario varia a seconda del tipo di opportunità e del Paese in cui si soggiorna. Possono essere finanziati corsi di lingua, riconoscimento delle qualifiche, spese di viaggio e di soggiorno.

### **DOVE TROVARE SUPPORTO/ INFORMAZIONI?**

1. Punti di Contatto EURES TMS in Italia (Anpal):



2. Laboratori di Empowerment EURES TMS:

Eurodesk Italy (co-applicant del progetto EURES TMS) realizza laboratori di orientamento ed empowerment rivolti ai potenziali beneficiari.



## 2) LAVORO STAGIONALE



Uno dei più grandi vantaggi che un lavoro stagionale può offrirti è l'esperienza, specialmente se stai ancora studiando. Anche se il tipo di lavoro è lontanissimo da ciò che vuoi fare in futuro, imparerai le basi di ciò che ci si aspetta nel mondo del lavoro e come trattare con altre persone in un ambiente professionale. Fondamentalmente, è un modo diverso per fare esperienza e guadagnare denaro in base alla tua disponibilità e a quello che ti piacerebbe fare.

Generalmente c'è una grande richiesta di lavori come giardinieri, babysitter, camerieri, cuochi, commessi, guide turistiche, bagnini e molto altro. Per le vacanze estive o invernali, e anche per i soggiorni brevi, vi sono numerose opportunità. Puoi lavorare in alberghi, ristoranti, bar o raccogliere frutta in campagna. Assicurati di verificare le condizioni del contratto prima di partire.



## LINK INTERESSANTI:

### 3. Lavoratori stagionali



### 4. Lavoratori estivi in Europa e nel mondo



### 5. Portale EURES



### 3) TIROCINI

Vi sono varie opportunità per svolgere un tirocinio all'estero. Un tirocinio può aiutarti a migliorare le tue capacità personali e professionali che saranno molto apprezzate dai futuri datori di lavoro. È un'opportunità per arricchire il tuo CV, accrescere la tua autostima e le tue competenze (lingua, comunicazione, capacità di relazioni interculturali...), incontrare nuovi amici e vivere una nuova avventura all'estero. Se sei ancora impegnato/a negli studi, il programma Erasmus+ offre l'opportunità di fare uno stage durante o subito dopo il tuo corso di studio. Puoi anche fare domanda per tirocini presso istituzioni dell'UE e agenzie internazionali, una forte spinta per la tua carriera e una porta d'ingresso per trovare lavoro in questi organismi.

#### LINK INTERESSANTI:

1. EU Career Portal (EPSO)



10



#### 2. UN Career Portal



#### 3. Database Eurodesk



#### 4. Erasmus Intern Portal (ESN)



#### 5. Stage4Eu



#### CHE NE DICI DI UN TIROCINIO UE O INTERNAZIONALE?

L'Unione Europea e alcuni organismi internazionali come l'ONU offrono regolarmente opportunità di tirocinio. Potresti vivere un'utile esperienza in giro per il mondo! Questi tirocini sono di solito retribuiti tra i 1000-2000 euro, a seconda dell'istituzione. Verifica le procedure di selezione per ciascuna di queste istituzioni. Per esempio, l'UE seleziona tirocinanti, tramite il suo "Blue Book", due volte all'anno.



## TIROCINI ERASMUS+



### CHE COSA

Gli istituti di istruzione superiore accreditati possono inviare i loro studenti all'estero per tirocini o apprendistati.

### PER CHI

- Studenti attualmente iscritti a istituti d'istruzione superiore
- Neolaureati

### PER ANDARE DOVE

Puoi andare in uno dei Paesi del programma Erasmus+ (UE + Macedonia del Nord, Islanda, Liechtenstein, Norvegia, Serbia e Turchia).

### PER QUANTO TEMPO

Da 2 a 12 mesi (entro 1 anno dal diploma di un istituto di istruzione europeo). Puoi beneficiare di più di uno scambio all'estero con Erasmus+, sia come studente che come tirocinante, ma il tuo tempo totale all'estero non può superare i 12 mesi nell'arco di un ciclo di studi.

### QUALE SUSSIDIO FINANZIARIO

L'importo della borsa di studio dipende dal costo della vita del Paese in cui si svolge il tirocinio (da 200 a 600 euro al mese + trasporto). Un importo supplementare è disponibile per gli studenti con minori opportunità e quelli provenienti da regioni periferiche e da Paesi e territori d'oltremare.

### DOVE TROVARE SOSTEGNO/ INFORMAZIONI

Per tutte le informazioni su come fare domanda, contatta la tua università. Per ulteriore supporto puoi anche contattare l'Agenzia Nazionale Erasmus+ Indire, responsabile per l'Asse Istruzione e formazione superiore di Erasmus+.



## 4 WORK EXCHANGE PROGRAMME

Invece di ricevere uno stipendio, con uno scambio di lavoro (*work exchange*) hai l'opportunità di scambiare un servizio con un altro, fare esperienze di lavoro uniche e vivere un anno sabbatico significativo con un budget limitato. È una grande opportunità se il tuo obiettivo è anche quello di viaggiare in tutto il mondo. Offre un modo alternativo di trovare alloggio ed entrare in contatto con altre persone, esplorando nuove culture e modi di vivere. Nella maggior parte dei casi, dovrai pagare per il tuo viaggio, ma ti verranno offerti l'alloggio e il cibo e a volte altri benefit come l'uso gratuito di Internet, corsi di equitazione, biciclette, gite turistiche locali, lezioni di yoga o di inglese, ecc. Assicurati di verificare attentamente i requisiti prima di prenderti l'impegno, senza sottovalutare la possibile mole di lavoro. Un buon consiglio è quello di viaggiare prima o dopo l'esperienza.

### LINK UTILI:

#### 1. WWOOF



#### 2. Work Away



#### 3. Anywork Anywhere



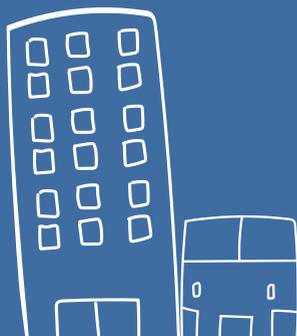
#### 4. Mind My House



#### 5. HelpStay



#### 6. Help Exchange



## 5) AU PAIR



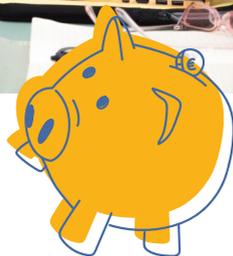
L'au pair si prende cura dei bambini presso una famiglia e ci si aspetta che aiuti anche nelle faccende domestiche. In cambio, la famiglia offre l'alloggio e la pensione completa e del "pocket money" per le piccole spese. Puoi scegliere la durata della tua esperienza: un paio di mesi, tutta l'estate, fino ad un anno o addirittura oltre. Godrai della previdenza sociale e della copertura sanitaria, ma di solito dovrai pagare tu le spese di viaggio. Sono diversi i siti web che propongono opportunità alla pari. Assicurati di controllare bene le condizioni prima di iscriverti! L'esperienza alla pari è una grande opportunità per fare un'esperienza di lavoro e di vita in un altro Paese e per imparare la lingua. Di solito è aperta ai giovani tra i 18 e i 30 anni. Puoi andare in tutto il mondo, tuttavia dipende dalle norme sull'immigrazione dei vari Paesi ospitanti in cui desideri recarti.

## LINK UTILI:

**7. International Au Pair Association** - accesso alle organizzazioni attive nell'ambito dei programmi di au pair e di scambi culturali.



## 6) IMPRENDITORIALITÀ



### LINK INTERESSANTI:

1. Erasmus per Giovani Imprenditori



2. Portale 'Your Europe' start-ups



3. Portale 'Your Europe' per le imprese



4. Portale per l'imprenditorialità femminile



5. Startup Europe Club



Vuoi scoprire in prima persona cosa significa essere un imprenditore in un altro Paese europeo? Come cittadino UE hai il diritto di creare la tua impresa in qualsiasi Paese dell'UE, Islanda, Norvegia o Liechtenstein. Puoi anche creare la filiale di un'impresa esistente con sede nell'UE e già registrata in un Paese europeo. Esistono diversi finanziamenti UE a favore delle imprese in fase di avvio. Per scoprire quali possono soddisfare le tue esigenze, così come le informazioni sul supporto e le risorse disponibili, visita lo Startup Europe Club. Se sei un nuovo o aspirante imprenditore, puoi prendere in considerazione il programma *Erasmus per giovani imprenditori*. Per sei mesi puoi ottenere suggerimenti e consigli da parte di un imprenditore esperto e vedere il tuo business crescere e migliorare.

# ERASMUS PER GIOVANI IMPRENDITORI

## **COSA?**

Programma UE che promuove la mobilità di chi cerca lavoro.

## **PER CHI?**

Nuovi (impresa da meno di 3 anni) o aspiranti imprenditori.

## **PER ANDARE DOVE?**

In un altro Stato membro dell'UE o nei Paesi partecipanti (Albania, Armenia, Bosnia-Erzegovina, Macedonia del Nord, Islanda, Kosovo, Montenegro, Moldavia, Serbia, Turchia, Regno Unito e Ucraina).

## **PER QUANTO TEMPO?**

Lo scambio può durare da 1 a 6 mesi.

## **QUALE SOSTEGNO FINANZIARIO**

Il supporto finanziario per il contributo alle spese di viaggio e di soggiorno durante la visita dipende dal Paese scelto per lo scambio.

## **DOVE TROVARE SUPPORTO/ INFORMAZIONI**

È necessario rivolgersi al proprio punto di contatto nazionale. L'elenco è disponibile sul sito web del programma:

<https://www.erasmus-entrepreneurs.eu>





# IL LAVORO IN EUROPA

## Le diverse realtà



Lavorare e vivere all'estero richiede una buona pianificazione. Più giochi d'anticipo, meglio è. Familiarizza con la cultura del Paese ospitante, la lingua, il sistema lavorativo e sanitario... e sii strategico sul Paese che scegli per la tua esperienza lavorativa.

si basa principalmente sulla motivazione e sulla resistenza fisica. Potresti anche proporre i tuoi servizi in aziende che richiedono solo la conoscenza della tua lingua madre.

### FAI MOLTA PRATICA

Prima di andare all'estero, assicurati di familiarizzare con la lingua del Paese ospitante. Puoi ad esempio guardare film, seguire un corso gratuito, scaricare un'applicazione, ecc. Se non ti va di imparare da solo, vi sono strumenti online che ti mettono in contatto con tante altre persone! Questi sono solo alcuni esempi:

### LINGUE



Sarà più facile ottenere un lavoro qualificato se si padroneggia la lingua del Paese ospitante, o almeno l'inglese, e se si ha una qualifica professionale riconosciuta in tutto il mondo. Anche se non padroneggi una lingua straniera prima della partenza, saranno comunque disponibili numerose opportunità di lavoro, quindi non preoccuparti e cogli questa occasione per impararla da zero! Non è necessario essere bilingue per fare le pulizie, lavare i piatti o raccogliere frutta e verdura. La selezione

- [www.polyglotclub.com](http://www.polyglotclub.com)
- [www.meetup.com](http://www.meetup.com)
- [www.memrise.com](http://www.memrise.com)
- [www.busuu.com](http://www.busuu.com)
- [www.tandem.net](http://www.tandem.net)



### OTTENERE UN CERTIFICATO

Un certificato può attestare il tuo livello linguistico e aggiungere valore alla tua candidatura, pensaci! I test più conosciuti sono il TOEIC, il IELTS o gli esami Cambridge per l'inglese, il DELE per lo spagnolo e il Goethe-Zertifikat per il tedesco, ma ve ne sono anche tanti altri.



### DIFFERENZE NAZIONALI:

### ALCUNI ELEMENTI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE

Assicurati di considerare le differenze nazionali tra i Paesi, per esempio nelle pratiche di assunzione. Cercare un lavoro in un altro Paese è molto più che tradurre il tuo CV. Vi sono diversi elementi da tenere in considerazione.

### CONTRATTI E AMBIENTI DI LAVORO

Un contratto di lavoro è generalmente soggetto alla legislazione del Paese ospitante, le tue condizioni di lavoro (orari, retribuzione, ecc.) all'estero possono essere più o meno favorevoli rispetto al tuo Paese d'origine.

### ORE DI LAVORO SETTIMANALI IN EUROPA

40 ore in media, fino a 48 ore nel Regno Unito.

### SALARIO MINIMO

Varia da 332 euro al mese in Bulgaria, a 2.202 euro al mese in Lussemburgo. Per gli altri Paesi, controllare Eurostat.



### CONTRATTO ORALE O SCRITTO?

I contratti non sempre sono scritti. In Bulgaria, un contratto deve essere messo per iscritto prima che il dipendente accetti un lavoro. A Malta, il datore di lavoro ha 8 giorni - rispetto ai 2 mesi di Svezia e Regno Unito - per consegnarti il contratto.

Il nostro consiglio: chiedi sempre un contratto scritto, ti eviterà qualsiasi malinteso e ti aiuterà, in caso di conflitto, a far rispettare i tuoi diritti. Per evitare spiacevoli

sorprese, prediligi le offerte pubblicate gratuitamente sui siti ufficiali del Paese per la ricerca di impiego e informati sulle condizioni di vita e di lavoro del Paese ospitante su:

[www.ec.europa.eu/eures](http://www.ec.europa.eu/eures)



### COSTI DI VITA

Una cosa importante da considerare quando si sceglie di lavorare all'estero è il costo della vita, che può variare notevolmente da un Paese all'altro.

La sostenibilità dei prezzi, l'assistenza sanitaria, la sicurezza e l'intrattenimento sono alcuni dei settori più importanti da considerare, specialmente se stai cercando di risparmiare; se il tuo budget è limitato, potresti voler confrontare lo stipendio con il costo della vita.



EURES offre una panoramica del costo della vita nei diversi Paesi europei. Dai uno sguardo!



## MERCATI DEL LAVORO



Sarà più difficile trovare un impiego nei Paesi con un tasso di disoccupazione più alto. Prima di scegliere un Paese, verifica la sua situazione. Ricorda che ci sono notevoli differenze nelle opportunità di lavoro da una zona all'altra e che la situazione può cambiare molto rapidamente. Dovrai quindi fare la tua ricerca con attenzione; una risorsa chiave è il portale EURES (sezione "Vivere e lavorare").

### OGGI...

Sono quattro i settori che stanno prosperando grazie alla crisi legata alla pandemia: sanità, scienza e innovazione, informatica e comunicazione digitale. Per chi cerca lavoro in questi settori, avere un diploma attinente e padroneggiare la lingua locale sarà una pre-condizione necessaria. Verifica quale Paese è alla ricerca della tua specializzazione, potresti rimanere sorpreso!

### POST-COVID

L'estate è di solito un buon periodo per trovare un lavoro, ma alcuni settori assumono anche durante tutto l'anno. Per un soggiorno breve, questi sono gli ambiti da considerare.

## TURISMO



Campeggi, campi estivi, campi sportivi, parchi dei divertimenti e uffici del turismo... di solito cercano personale.

## RISTORANTI E ALBERGHI



Questo è il settore che assume di più (in "tempi normali"), soprattutto senza richiedere esperienza. Bar, ristoranti, ostelli della gioventù, hotel, assumono baristi, receptionist, addetti alle pulizie, ecc. per garantire il servizio.

## SETTORE AGRICOLO



Appassionato di natura? Cerca il calendario delle coltivazioni e vai a raccogliere verdura e frutta all'estero! Sappi che questa esperienza è spesso molto "conviviale" e intensa fisicamente (potresti lavorare dalle 8 alle 10 ore al giorno, 6 giorni alla settimana). Potresti anche lavorare come "woofer" all'estero, riceverai vitto e alloggio, ma non uno stipendio.



# 10 CONSIGLI PER OTTENERE

# UN LAVORO ALL'ESTERO

## RICERCA

**1** **ATTIVA LA TUA RETE** Parla con i tuoi amici, insegnanti, vicini di casa... potrebbero conoscere qualcuno che lavora all'estero e che potrebbe aiutarti.

**2** **PUNTA AI SETTORI CHE ASSUMONO** Controlla online le tendenze del mercato e assicurati che il tuo livello linguistico sia adeguato.

**3** **PUNTA A Paesi CON TASSI DI DISOCCUPAZIONE PIÙ BASSI** Ricordati che è più facile trovare un lavoro in Paesi con un minore tasso di disoccupazione.

**4** **PARTECIPA A FIERE E FORUM DEL LAVORO ONLINE** Ad esempio gli *European Job Days*, per incontrare potenziali datori di lavoro. Se stai cercando un lavoro in un ristorante o in un negozio, vai a parlare direttamente con i proprietari... Non dimenticare di portare con te il tuo CV.

**5** **CONTROLLA I PROGRAMMI NAZIONALI E UE** Verifica se vi sono programmi nazionali che potrebbero offrire un sostegno per il tuo progetto.



## CANDIDATURA

**6** **PREPARA IL TUO CV** in base alle pratiche dei Paesi di destinazione. Indica i tuoi contatti e la tua disponibilità. Puoi anche utilizzare il CV EUROPASS.

**7** **SE NON PADRONEGGI LA LINGUA**, insisti sulla tua motivazione e personalità. Perché non dire che sei intenzionato a prendere lezioni di lingua?

**8** **NON CONOSCI IL TUO LIVELLO LINGUISTICO?** Niente panico, procurati una certificazione o controlla la griglia di autovalutazione del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue.

**9** **ADATTA IL TUO CV AL LAVORO CHE DESIDERI** Nel tuo CV usa le parole chiave dell'azienda e descrivi le tue esperienze passate. Se non hai esperienze lavorative precedenti, insisti sulla tua motivazione e cerca di mobilitare la tua rete di conoscenze per avere sostegno.

**10** **INSISTI SUL VALORE AGGIUNTO** della tua candidatura rispetto a quella di altri giovani della tua zona. Cosa puoi offrire in più?



# PREPARATI A PARTIRE!

## COME SCRIVERE IL TUO CV PER CONVINCERE I DATORI DI LAVORO



Ciascun Paese può avere un formato di CV preferito per i processi di selezione. Per facilitarti la vita, l'UE ha creato uno strumento online gratuito per creare un Curriculum Vitae utilizzato in tutta Europa, l'**Europass**. Controlla il sito web per vedere come utilizzare al meglio questo strumento o rivolgiti al tuo punto di contatto nazionale Europass. Una volta che hai un buon CV, vi sono delle regole di base come selezionare una foto professionale, descrivere le tue esperienze in maniera comprensibile per i datori di lavoro, scrivere un'e-mail appropriata quando invii il tuo CV e la lettera motivazionale. Assicurati di leggere attentamente le istruzioni; se ti viene richiesto di specificare l'oggetto della mail, fallo, o potresti essere escluso ancora prima che il tuo CV venga preso in esame. È importante usare un linguaggio comprensibile ai datori di lavoro. Se dici di possedere esperienza nella comunicazione, spiega

come l'hai ottenuta. Sai redigere una newsletter, comunicati stampa, contenuti web...? Quali strumenti hai usato? Quali competenze hai (ad esempio, forte capacità di scrittura, sai parlare in pubblico). Devi essere concreto e conciso allo stesso tempo. Un consiglio è quello di guardare il sito web dell'azienda per vedere quali parole chiave vengono utilizzate.



### COSA SONO LE COMPETENZE E PERCHÉ SONO IMPORTANTI?

Una competenza è la capacità di applicare adeguatamente i risultati dell'apprendimento in un contesto ben definito. Una competenza non si limita ad elementi cognitivi (ad esempio, sai tutto sul cambiamento climatico), ma comprende anche aspetti funzionali (ad es. sai come misurare le emissioni di CO2 con un particolare strumento) così come le attitudini (ad es. sai lavorare in gruppo). Oggi i datori di lavoro tengono sempre di più in considerazione le "soft skills" (ovvero la flessibilità, la creatività, ecc...).



## DISTINGUERSI DALLA MASSA

Usa il vocabolario giusto e fornisci descrizioni precise, il tuo scopo è quello di fornire chiarezza su ciò che sai e come lo hai applicato nelle situazioni lavorative passate. Se dici di possedere la "capacità di pianificare eventi", spiega cosa hai fatto di preciso in tal senso (prenotato luoghi, contattato relatori, promosso eventi sui social, ecc.). Questo aiuterà il datore di lavoro a confrontare le tue esperienze con i requisiti del lavoro per cui ti stai candidando. Allo stesso tempo, il tuo CV deve essere conciso. Usa frasi brevi: entro 15 secondi deve essere chiaro ai datori di lavoro se puoi rispondere alle loro esigenze.





## PASSI CHIAVE

# QUANDO CI SI CANDIDA

## PER UN LAVORO



Ecco alcune regole d'oro quando ci si candida per un lavoro...

### PRIMA

- Leggi attentamente l'annuncio: il tuo profilo corrisponde?
- Se decidi di provarci, controlla il sito web dell'azienda, i canali social, ecc. Sei in grado di coglierne l'obiettivo, la missione e i valori?
- Adatta il tuo CV di conseguenza.
- Scrivi la lettera (spiega la tua motivazione per questo/a particolare lavoro/azienda e perché le tue competenze corrispondono).
- Dimostra che hai fatto le tue ricerche.
- Utilizza una foto professionale. Chiedi un'opinione ai tuoi amici.
- Ripulisci il tuo profilo sui social media. Cosa appare sui motori di ricerca quando si digita il tuo nome?



### QUANDO SI PRESENTA LA CANDIDATURA

- Scrivi un'e-mail appropriata e concisa quando invii il tuo CV e la lettera di presentazione.
- Segui le istruzioni (per esempio, se ti chiedono di scrivere un oggetto specifico nell'e-mail).
- Salva il tuo CV e l'annuncio di lavoro come riferimento futuro.



### DOPO

- Puoi inviare un promemoria una settimana dopo l'invio della tua candidatura, a meno che l'annuncio specifichi che solo i candidati selezionati saranno contattati.
- Se non vieni selezionato, nonostante il tuo profilo corrisponda, chiedi un feedback.
- Se sei stato selezionato, è tempo di prepararsi per il colloquio! Assicurati di analizzare ulteriormente l'azienda per essere preparato, pensa ad alcune domande o raccomandazioni sull'argomento (ad esempio, se ti candidi come community manager, cosa pensi dei loro canali di social media? Cosa potrebbe essere migliorato?).
- Online potrai trovare indicazioni e consigli.

**SUGGERIMENTI**

**EUROPEAN  
YOUTH | PORTAL**

**PER TROVARE IL TUO**

**LAVORO IDEALE**

Stai cercando di entrare nel mercato del lavoro, ma non sai da dove cominciare? Vi sono innumerevoli opportunità in tutta Europa, scopri qui come trovarle!

### **PREPARATI AD INVIARE LA TUA CANDIDATURA**

Cercare lavoro può essere un compito scoraggiante, ma se ti prepari adeguatamente ti sembrerà più facile! Prima di essere assunto dal tuo futuro datore di lavoro, assicurati di aver completato i seguenti passi per aumentare la tua occupabilità.



**1**

#### **Adatta il tuo CV all'impiego che desideri**

Una volta trovato il lavoro che fa per te, venditi al meglio! Per esempio, se stai facendo domanda per una posizione nel settore giornalistico, mostra il più possibile il tuo lato creativo. I CV generici spesso mancano di ciò che le aziende richiedono per ruoli specifici, quindi assicurati che il tuo sia adatto a quel determinato lavoro!

**2**

#### **Modifica i tuoi social media**

Mantenere un account LinkedIn aggiornato ti può aiutare nella candidatura per un impiego, così come i tuoi post sui social possono mostrare la tua passione per l'area in cui ti stai candidando. Al contrario, se c'è qualcosa che preferiresti che un datore di lavoro non vedesse mentre esamina il tuo CV, eliminalo.



3

### Ricerca dell'organizzazione

Mentre aspetti una risposta, fai una ricerca sui progetti in cui l'azienda è impegnata e rifletti su possibili suggerimenti per migliorarli. Questo dimostrerà il tuo interesse e la tua volontà di ottenere il posto!

4

### Contatto e richiesta

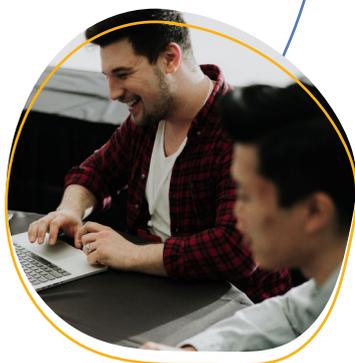
Non aver paura di metterti in contatto con l'azienda e chiedere come sta procedendo la tua candidatura, dimostrerà interesse e desiderio di iniziare!

5

### Dove trovare lavoro

Nel tuo Paese d'origine puoi sempre contattare il centro per l'impiego più vicino a te per trovare il lavoro adatto. Se sei disposto a lavorare più lontano, dai un'occhiata al portale europeo per la mobilità del lavoro EURES e agli *European Job Days* - eventi di selezione che mettono in contatto persone in cerca di impiego e datori di lavoro. Lì puoi trovare non solo opportunità di impiego, ma anche informazioni pratiche e consigli. Se stai cercando un'opportunità di tirocinio, visita il database di *Eurodesk*. Tutte le opportunità sono aggiornate regolarmente e mostrano offerte di tirocinio in tutta Europa!

Portale EURES



## ASPETTI PRATICI DA PIANIFICARE IN ANTICIPO



### ✓ **Carta d'identità e passaporto**

Se sei un cittadino dell'UE, non hai bisogno di mostrare la tua carta d'identità nazionale o il passaporto quando viaggi da un Paese Schengen ad un altro. Tuttavia, è sempre altamente raccomandato portare con te un passaporto o una carta d'identità, in modo da poter fornire, se necessario, le tue generalità. I Paesi Schengen dell'UE hanno la possibilità di adottare norme nazionali che obbligano a tenere o portare con sé i documenti quando si è presenti sul loro territorio. Se viaggi fuori dall'area Schengen, assicurati di controllare i requisiti specifici che si applicano nel tuo caso. Maggiori informazioni:

➔ <https://bit.ly/3AsHMx6>

I Paesi dell'area Schengen sono: Austria, Belgio, Repubblica Ceca, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Grecia, Ungheria, Islanda, Italia, Lettonia, Liechtenstein, Lituania, Lussemburgo, Malta, Paesi Bassi, Norvegia, Ungheria, Polonia, Portogallo, Slovacchia, Slovenia, Spagna, Svezia, Svizzera.

### □ **Visto**

Le norme dell'UE tutelano i tuoi diritti di sicurezza sociale quando ti sposti in Europa, in modo che tu possa godere della parità di trattamento nell'accesso al lavoro, nelle condizioni di lavoro e in tutti gli altri vantaggi sociali e fiscali. Se intendi lavorare fuori dall'UE, verifica le condizioni del VISTO.

### □ **Salute e protezione sociale**

Se ti ammali o subisci un infortunio mentre viaggi in un Paese dell'UE, Islanda, Liechtenstein, Norvegia o Svizzera, se hai con te la tessera europea di assicurazione malattia, hai diritto alle cure necessarie. Se viaggi al di fuori dell'UE, assicurati di avere un'assicurazione sanitaria. Maggiori informazioni:

➔ <https://bit.ly/3kpojrW>

In risposta alla pandemia del coronavirus, il sito Re-open EU fornisce informazioni sulle varie misure in vigore, tra cui i requisiti di quarantena, i test per i viaggiatori e il certificato COVID digitale UE. Maggiori informazioni:

➔ <https://reopen.europa.eu/it>

### □ **Alloggio**

Trovare una sistemazione non è sempre facile, la chiave è giocare d'anticipo. Dove e come si cerca un alloggio dipende molto dal Paese e dalla città in cui ci si trasferisce, quindi è importante ottenere informazioni a livello locale.

### □ **Conti bancari**

Se sei legalmente residente in un Paese dell'UE hai il diritto di aprire un conto corrente. Prima di aprire il conto, la banca è tenuta a fornirti un documento che mostra i principali servizi offerti e tutte le spese fisse relative al conto, noto come "Documento informativo sulle spese". Questo documento è utile per confrontare il costo di un conto presso banche diverse.

Alcune banche per farti aprire il conto chiederanno che tu fornisca una prova della tua residenza. Maggiori informazioni:

➔ <https://bit.ly/3tXUzVP>



#### ▪ **Trasporti e patente**

Se ti trasferisci in un altro Paese dell'UE, di solito non devi cambiare la tua patente di guida con una locale. Tuttavia, se lo desideri, puoi cambiarla volontariamente con una equivalente nel tuo nuovo Paese di residenza. Se ti trasferisci al di fuori dell'UE, verifica le regole applicate nel tuo Paese ospitante. Per saperne di più sulle norme dell'UE:

<https://bit.ly/3tY5ZsF>

#### ▪ **Comunità di espatriati**

Molto probabilmente non sei l'unico straniero che vive nella tua nuova città. Vi sono numerosi gruppi di espatriati in tutto il mondo, come *Just Landed* o *InterNations*, che possono aiutarti a trovare alloggio, lavoro, arredamento, suggerirti eventi e darti utili consigli.

Puoi anche trovare molte altre comunità virtuali, come quelle su Facebook, Couchsurfing o Meet Up, basta cercare nella loro pagina la città in cui ti stai trasferendo.



#### ▪ **Diplomi**

Al tuo rientro, potresti voler far riconoscere gli studi svolti in un altro Paese. Per facilitare questo processo, l'UE ha sviluppato due sistemi di crediti che mostrano i livelli ottenuti nei diversi Paesi dell'UE: ECTS per l'istruzione superiore e ECVET per l'istruzione e la formazione professionale. Si tratta di "strumenti di traduzione" dei titoli, non c'è un riconoscimento automatico a livello UE dei diplomi accademici. Dovrai passare attraverso una procedura nazionale per far riconoscere il tuo livello di studio o diploma accademico in un altro Paese dell'UE.

Per farlo, contatta il centro ENIC/NARIC del Paese in cui vuoi che i tuoi diplomi siano valutati per "comparabilità". Questo potrebbe essere il tuo Paese d'origine se torni a casa dopo gli studi, o un altro Paese dell'UE se ti trasferisci lì per lavoro o per proseguire gli studi.

Per ulteriori informazioni a livello nazionale, puoi contattare il CIMEA - Centro di Informazione sulla Mobilità e le Equivalenze Accademiche <http://www.cimea.it/it/index.aspx>



**NOTE**

## **Copyright**

©Eurodesk, 2021-2022

Proprietà intellettuale riservata. La guida è concessa in uso gratuito a titolo individuale.

È consentito l'utilizzo parziale delle informazioni con l'indicazione della fonte.

È inoltre vietata la pubblicazione e la redistribuzione dei contenuti non autorizzata espressamente dall'autore attraverso la pubblicazione degli stessi su qualsiasi altra piattaforma, sia online che offline, cartacea o attraverso altre qualsiasi modalità o tecnologie.

## **Dichiarazione di non responsabilità per i collegamenti esterni**

La presente guida contiene collegamenti a siti web su cui Eurodesk Italy non ha alcun controllo e per i quali non si assume alcuna responsabilità.

La navigazione web verso i siti segnalati è soggetta alle politiche sui cookies, sulla privacy e alle politiche legali del sito web visitato.



UNA GUIDA PER I GIOVANI CHE DESIDERANO  
FARE UN'ESPERIENZA DI LAVORO ALL'ESTERO



[www.eurodesk.it](http://www.eurodesk.it)



**eurodesk**



Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.