



# UnBreakFast

Libera associazione di  
professionisti in cerca  
di nuova occupazione

Chiara Bonomi  
Presidente



# Alcune nostre convinzioni

- Cercare un lavoro è un lavoro, scoprire e valorizzare le proprie competenze è il lavoro più difficile che siamo chiamati a fare
- “Rottamare” le competenze è un danno alla persona e un limite alla crescita del benessere economico e sociale
- L’età non deve essere un elemento di discriminazione, tantomeno l’esperienza e la competenza
- La disoccupazione è un fatto “normale” per le alte professionalità e non un blocco alla nuova occupazione
- Un professionista che è passato dalla non occupazione è un professionista più consapevole e completo



**Elenco delle cose da fare  
per trovare lavoro scritto  
dai soci UnBreakFast,  
libera associazione di  
professionisti in cerca di  
nuova occupazione**



# Orgoglio di cercare lavoro

*Non vergognarsi di essere senza lavoro. La disoccupazione non è un'onta, non è una colpa ma è uno stato "normale" nel moderno mondo del lavoro.*



# Combattere la discriminazione

*Convincersi che l'età non è un limite. La discriminazione sull'età come sul sesso, sulla razza o sull'origine etnica, sulla religione o sulle convinzioni personali, sugli handicap, sulle tendenze sessuali è vietata per legge. Scrivere max 35 anni è come scrivere astenersi omosessuali o no asiatici. Non importa cosa dicono in giro, essere consapevoli ci rende più forti*



# Professionalità e investimento

*Cercare un lavoro è un lavoro, ci vuole organizzazione, tempo e atteggiamento positivo e la convinzione profonda che potrebbe essere un'opportunità.*



# Uscire dal guscio

*Uscire, vedere gente, aggiornarsi, andare ai convegni, mantenere e aumentare il proprio numero di relazioni sociali e professionali anche utilizzando i social network. Riscoprire i mezzi pubblici, metro, bus, treno e usare, dove possibile, la bicicletta per spostarsi.*



# Sempre aggiornati

*Leggere almeno un quotidiano al giorno,  
periodici e magazine. Tutte le biblioteche  
pubbliche danno accesso gratuito a queste  
fonti.*





# Disseppellire sogni e passioni

*Cogliere l'opportunità per disseppellire i sogni nel cassetto e riscoprire vecchie passioni aiutano a trovare nuove prospettive a creare nuove relazioni e potrebbero diventare un mestiere. Le cose che si fanno meglio sono quelle che piacciono di più.*



# Presentarsi

*Prepararsi un discorso di 2 minuti in cui raccontare la propria storia professionale, le proprie competenze e aspirazioni e la risposta a “che cosa stai facendo”, se ben informato chiunque potrebbe aiutarvi.*

*Stampatevi i vostri biglietti da visita.*



# Stare in buona compagnia

*Frequentare persone che ci fanno stare bene e che ci possono aiutare nei nostri progetti, fare favori ed essere disponibili, mettendo a disposizione degli altri la propria competenza, associarsi e aggregarsi.*



# Rimettersi in forma

*Approfittare per rimettersi in forma fisica, dieta e corsa, costano poco e rendono moltissimo.*

*Ricordarsi che gli antichi avevano ragione:  
mens sana in corpore sano.*



# Il CV è il vostro biglietto

*Cercare lavoro e come essere alla stazione senza sapere a che ora passerà il vostro treno.*

*Il cv è il biglietto per prenderlo, non potete permettervi di non averlo in mano.*



**e quando il lavoro l'avete  
trovato?**



# Continuare l'allenamento

*Dedicare almeno due ore a settimana a: rivedere il proprio cv,  
aggiornare il proprio sito linkedin, riprendere vecchi contatti,  
ragionare sulle proprie competenze, alimentare il proprio network  
professionale*



# UnBreakFast

Libera associazione di  
professionisti in cerca  
di nuova occupazione

Chiara Bonomi  
Presidente