

TOOLKIT

RISORSE LAVORATIVE IN EUROPA



EURO-OPP – TOOL KIT

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

INDICE

INTRODUZIONE.....	3
EUROPASS - CHE COS'È UN CV EUROPASS, A COSA SERVE E COME SI PREPARA:....	4
EUROPASS PASSPORT: = EUROPASS LIBRARY.....	16
PROGRAMMI DI LAVORO NAZIONALI/LOCALI:.....	18
RICERCA DI LAVORO ONLINE. I PRINCIPALI SITI WEB E PIATTAFORME:.....	36
RISORSE PER PREPARARSI AI COLLOQUI:.....	48
GUIDA SUI DIRITTI DEI LAVORATORI E SUI CONTRATTI DI LAVORO: DIRITTI DEI LAVORATORI NEI PAESI DEL CONSORZIO E GUIDA ALL'INTERPRETAZIONE DEI CONTRATTI DI LAVORO	54

INTRODUZIONE

Questo **Toolkit europeo sulle risorse lavorative** è stato creato con l'obiettivo di essere una guida pratica e accessibile per aiutare i migranti **a conoscere ed esercitare i propri diritti**, comprendere meglio i contratti di lavoro e accedere alle risorse di supporto nei tre paesi partecipanti: Spagna, Italia e Lituania.

Grazie al lavoro congiunto della **Fondazione Sieneva**, dell'**ONG Muoversi Assieme (M.A.NGO)** e di **UNFUZZ**, e al sostegno **dell'Unione Europea** attraverso il progetto EURO-OPP, è stata creata una risorsa che mira **a responsabilizzare le persone** e a contribuire alla loro inclusione sociale e lavorativa, rafforzando al contempo le comunità ospitanti.

Ti invitiamo a utilizzare questo toolkit come punto di partenza: esamina le informazioni, esplora i link utili, consulta le risorse che ti suggeriamo e condividi queste conoscenze con le persone che ti circondano. **Conoscere i propri diritti è il primo passo per farli valere.**



Questo documento è stato concepito **per crescere ed essere aggiornato**: se individuate nuove esigenze o trovate informazioni rilevanti, vi invitiamo a collaborare e a contribuire affinché questa risorsa continui ad essere utile per un numero sempre maggiore di persone in futuro.

EUROPASS - CHE COS'È UN CV EUROPASS, A COSA SERVE E COME SI PREPARA:

Che cos'è Europass?

Europass è un insieme di documenti che comprende il CV europeo, la lettera di presentazione, il passaporto linguistico e il documento di mobilità.



Il suo obiettivo è fornire strumenti che aiutino i cittadini a presentare le proprie competenze e qualifiche in modo chiaro ed efficace, facilitando la mobilità lavorativa in Europa.

A cosa serve Europass?

È uno strumento fondamentale per chi desidera lavorare, studiare o svolgere un tirocinio in Europa. Fornisce un formato riconosciuto in tutti i paesi dell'Unione europea.

Funzioni principali di Europass per candidati e datori di lavoro

➡ **Per i candidati:** Europass consente di creare un profilo professionale dettagliato che include esperienze lavorative, formazione accademica e competenze personali. Facilita inoltre la creazione di documenti aggiuntivi come il Passaporto linguistico e la Lettera di presentazione.

➡ **Per i datori di lavoro:** Europass offre un formato standardizzato che facilita la valutazione delle competenze dei candidati, semplificando il processo di selezione.



Alcuni VANTAGGI dell'utilizzo di Europass per la tua carriera professionale

1. Ti aiuta a mettere in risalto il tuo profilo professionale attraverso un formato chiaro e organizzato.
2. Il formato europeo del CV è ideale per chi cerca opportunità di lavoro all'estero.
3. Europass può essere uno strumento utile per mettere in evidenza le tue competenze.
4. Confronto delle competenze e delle esperienze tra candidati internazionali
5. Accesso a posti di lavoro, borse di studio e opportunità in tutta l'Unione Europea
6. Il portale Europass include risorse aggiuntive per trovare lavoro, borse di studio e opportunità di volontariato in Europa, rendendo più accessibili le opportunità internazionali.

Formato europeo del CV: come redigere un CV europeo?

Il formato europeo del CV ha una struttura chiara, suddivisa in sezioni che mettono in evidenza le informazioni più rilevanti per i datori di lavoro.



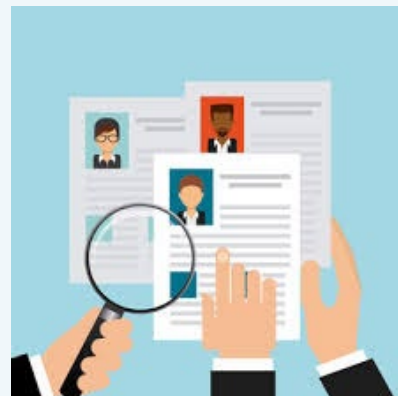
Componentes básicos del Currículum Europeo:

- **Informazioni personali:** include dettagli quali nome, indirizzo, e-mail e reti professionali.
- **Posizione richiesta:** specificare la posizione per cui ci si candida o, nel caso di una candidatura spontanea, menzionare le proprie aree di interesse.
- **Esperienza professionale:** elencare i precedenti impieghi, evidenziando le mansioni e i risultati più rilevanti.
- **Istruzione e formazione:** includere gli studi più recenti e quelli più rilevanti per la posizione.
- **Competenze personali e comunicative:** descrivi in dettaglio le tue competenze, comprese le lingue e le capacità organizzative.
- **Informazioni aggiuntive:** fornisci informazioni rilevanti quali pubblicazioni, attività di volontariato o risultati personali..

Suggerimenti per creare un CV europeo efficace

1. Utilizza un design pulito e professionale.
2. Adatta il contenuto all'offerta di lavoro.
3. Includi parole chiave relative alla posizione.
4. Adatta il tuo Europass alle diverse offerte di lavoro:

Per distinguerti in ogni candidatura, adatta il contenuto del tuo Europass ai requisiti specifici della posizione, evidenziando le competenze rilevanti e le esperienze correlate.



Documenti Europass aggiuntivi: Passaporto linguistico, Lettera di presentazione e Documento di mobilità

 **Passaporto linguistico:** consente di autovalutare le proprie competenze linguistiche.

 **Lettera di presentazione:** aiuta a completare il tuo CV mettendo in evidenza la tua motivazione e la tua esperienza.

 **Documento di mobilità:** descrive in dettaglio le conoscenze e le competenze acquisite attraverso esperienze internazionali.

COME CREARE IL TUO CV CON EUROPASS



1. Vai al sito web ufficiale di Europass e registrati

Per prima cosa, vai su europa.eu/europass e seleziona la tua lingua. Quindi crea il tuo account (è gratuito). Tutto ciò che ti serve è un indirizzo e-mail e una password.

Una volta effettuato l'accesso, potrai iniziare a preparare tutto dalla tua area personale.

2. Crea il tuo profilo personale

Clicca su **"Crea il mio profilo"**. È qui che inizia la parte più importante.

Prenditi tutto il tempo necessario per **inserire quante più informazioni possibili**:

- Informazioni personali
- Istruzione e formazione
- Esperienza lavorativa
- Lingue
- Competenze digitali
- Interessi personali

Più completo è il tuo profilo, migliore sarà il tuo CV.

Suggerimento: non dimenticare di aggiungere eventuali corsi, workshop o certificati che hai conseguito. Tutto conta.

3. Crea il tuo CV dal tuo profilo

- Una volta che il tuo profilo è pronto, vai al menu e clicca su **"Crea un CV"**.

- Quindi seleziona l'opzione "Usa il mio profilo come punto di partenza". Europass genererà automaticamente il tuo CV con tutte le informazioni che hai precedentemente inserito.
- Da lì, potrai modificare o eliminare ciò che desideri, decidere se includere una fotografia, scegliere tra diversi modelli di design per il tuo CV e adattare ogni sezione in base alle tue esigenze o preferenze. Il tuo CV sarà completamente personalizzato e pronto per essere inviato dove desideri.



4. Salva e scarica il tuo CV

Una volta soddisfatto del risultato, salva il tuo CV e scaricalo in formato PDF.

Puoi salvare diverse versioni nella tua **Libreria** Europass **personale**. Ad esempio, una per cercare lavoro nel settore alberghiero e un'altra per stage professionali nel campo del design.

Questo è molto utile se desideri **adattare il tuo CV** al lavoro per cui ti stai candidando.

Cos'altro puoi fare con Europass?

 **"La mia Libreria": organizza tutto ciò che è importante:** Nella tua Libreria puoi caricare titoli di studio e certificati, salvare diverse versioni del tuo CV, creare e archiviare lettere di presentazione personalizzate e aggiungere altri documenti che ritieni importanti. Tutto è organizzato in un unico posto e puoi fácilmente. Accedi da qualsiasi dispositivo ogni volta che ne hai bisogno.

 **"Le mie competenze": migliora il tuo profilo con i test:** non sai come dimostrare le tue competenze digitali? Su Europass puoi sostenere **test semplici e ufficiali** che certificano le tue competenze in materia di informatica, social media, lavoro online e altro ancora. Questi certificati sono molto apprezzati dalle aziende e ti danno **più punti come candidato**.

 **Cerca lavoro in tutta Europa:** nel menu principale troverai anche una sezione chiamata "Cerca lavoro". Qui potrai accedere alle offerte di lavoro di tutta Europa, grazie a un collegamento diretto con reti come EURES. Puoi filtrare i risultati per paese, tipo di contratto, settore o parola chiave.

 ALTRI LINK DI INTERESSE, COME AD ESEMPIO COME CREARE UN EUROPASS

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=dOF73pJ4zgM>

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=RSfInOUPbsY>

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=yU-x9Wh4o1A>

 Suggerimenti: usa l'IA per il tuo CV

Gli strumenti di intelligenza artificiale possono aiutarti a:

- ✓ Creare un CV in pochi minuti.
- ✓ Adattarlo a ciascuna offerta di lavoro.
- ✓ Migliorarne la formulazione e il design.
- ✓ Tradurlo in altre lingue.

Prova queste opzioni gratuite:

- **ChatGPT** – Per scrivere o migliorare il tuo CV.
- **Kickresume** – Per generare CV e lettere di presentazione con l'AI.
- **Teal** – Organizza la tua ricerca di lavoro e personalizza il tuo CV.
- **Canva** – Modelli di CV con assistenza AI per il testo.

 **Controlla sempre il risultato** per assicurarti che rifletta accuratamente la tua esperienza.

Come scrivere un CV con ChatGPT | Tutorial completo:

Crea il tuo CV con ChatGPT

<https://youtu.be/MfyvABzuhbA?feature=shared>

Come creare un CV in 6 minuti utilizzando ChatGPT:

<https://youtu.be/JVIBHqd8KW0?feature=shared>

CV per studenti internazionali senza esperienza

<https://youtu.be/aArb68OBFPg?feature=shared>

LETTERA DI PRESENTAZIONE:

Una lettera di presentazione è un breve documento personalizzato che accompagna il tuo CV quando ti candidi per un lavoro. Lo scopo è quello di catturare l'attenzione dei responsabili delle assunzioni e convincerli che sei il candidato ideale. Nella lettera dovresti mettere in evidenza le competenze e le esperienze rilevanti per la posizione.

Come scrivere una buona lettera di presentazione

La lettera di presentazione dovrebbe mettere in evidenza la tua motivazione nel candidarti per un determinato lavoro, chiarendo perché ti consideri il candidato migliore.

La lettera di presentazione dovrebbe fare riferimento ad aspetti specifici del tuo CV e spiegare perché sono rilevanti per il posto di lavoro per cui ti stai candidando.

- **Leggi attentamente l'annuncio** di lavoro ed evidenzia nella tua lettera di presentazione le competenze che meglio corrispondono ai requisiti della posizione.
- **Informati il più possibile sull'azienda:** dedica del tempo alla ricerca di informazioni sull'azienda per acquisire preziose conoscenze sulla sua cultura aziendale e fai riferimento a uno o due aspetti chiave nella tua lettera di presentazione.
- **Usa parole chiave:** elenca le tue capacità interpersonali utilizzando parole chiave che potrebbero comparire nell'annuncio di lavoro (puntualità, organizzazione, lavoro di squadra, ecc.).
- **Sii conciso:** scrivi paragrafi brevi e concisi che facciano chiaramente riferimento a diversi aspetti. La tua lettera di presentazione non dovrebbe superare una pagina.
 - Primo paragrafo: la tua motivazione per candidarti.
 - Secondo paragrafo: perché sei il candidato ideale per la posizione.
 - Terzo paragrafo: perché l'azienda è adatta a ciò che stai cercando.
- **Usa uno stile formale:** cortese e formale, e controlla che non ci siano errori ortografici.
- **Usa un carattere semplice:** usa uno stile di carattere semplice e sobrio, di dimensioni normali (11-12) e con una spaziatura ottimale tra le righe (1 o 1,5).

Link utili per creare una lettera di presentazione:

Come creare una buona lettera di presentazione nel tuo Europass:

<https://europass.europa.eu/es/create-europass-cover-letter>

Altri link per scrivere buone lettere di presentazione:

<https://youtu.be/4281Q148Y9Q>

<https://youtu.be/3etzKSdtvxE>

Come scrivere una lettera di motivazione con ChatGPT (con prompt testati!):

<https://youtu.be/a6QsGsk-JE0?feature=shared>



LA TUA LETTERA DI PRESENTAZIONE VIDEO (presentazione video):

<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/video-cover-letter>

Cos'è una lettera di presentazione video?

Una lettera di presentazione video è una breve presentazione registrata di te stesso e della tua risultati raggiunti, che accompagna il tuo CV. Aggiunge un tocco più personale e visivo rispetto a un documento scritto.

Quando utilizzare una lettera di presentazione video?

- **Per distinguerti dagli altri candidati:** è un formato originale che trasmette innovazione e capacità di entrare in contatto con gli altri.
- **Per ruoli di assistenza clienti o comunicazione:** consente di mostrare il proprio tono, la propria espressività e il proprio linguaggio del corpo.
- **Per i profili con una presenza digitale o un sito web professionale:** si integra facilmente e genera coinvolgimento visivo.
- **Per i professionisti dei media, del cinema o della creazione di contenuti:** in questo caso, il formato funziona come un pratico portfolio.

Vantaggi principali

- **Narrazione diretta ed emotiva:** la tua voce, i tuoi gesti e l'ambiente circostante rafforzano la tua storia professionale.
- **Visibilità rispetto agli altri candidati:** distinguiti nei processi con molti candidati.
- **Esprimi la tua vera personalità:** anche se sei introverso, offre una vicinanza che il testo non può raggiungere.

Suggerimenti

Come crearlo: passaggi pratici

1. **Prepara una bozza di script:** converti una lettera tradizionale in punti chiave come il tuo nome, la posizione, l'esperienza, i motivi di interesse e la chiusura.
2. **Esercitati più volte:** provalo davanti allo specchio o durante una videochiamata per acquisire sicurezza.
3. **Presta attenzione al tuo aspetto e all'ambiente circostante:** illuminazione, inquadratura, sfondo pulito, abbigliamento professionale e attrezzatura in buone condizioni.
4. **Registra con riprese lunghe:** evita i tagli, cerca di essere il più continuo possibile.
5. **Invia correttamente:** assegna un nome corretto al file o caricalo come link (YouTube, ecc.) e includilo nella candidatura.

Suggerimenti extra per renderlo ancora più efficace

- **Ampliate le informazioni:** includete dettagli o esempi che non sono menzionati nel vostro CV.
- **Sii conciso:** idealmente tra 1 e 2 minuti; questo significa condensare il tuo messaggio e controllare di non superare il tempo a disposizione.

Come realizzare un video CV | Modello con video di esempio:

<https://youtu.be/6DCnEfnEGNE?feature=shared>

EUROPASS PASSPORT: = EUROPASS LIBRARY:

<https://europass.europa.eu/>

Il Passaporto delle competenze Europass era uno strumento offerto da Europass fino al 2019 che consentiva agli utenti di creare una raccolta di documenti in un unico file. Tuttavia, *non è più disponibile*, poiché gli utenti registrati Europass possono ora condividere i documenti dalla loro libreria Europass

BIBLIOTECA EUROPASS: La biblioteca è uno spazio online gratuito collegato al tuo profilo Europass dove puoi archiviare i file relativi ai tuoi studi e alla tua carriera professionale. Puoi caricare e condividere i tuoi CV e le tue lettere di presentazione, nonché le tue credenziali digitali, i premi, i certificati, i diplomi e qualsiasi altro documento pertinente. Puoi archiviare tutti gli STRUMENTI EUROPASS al suo interno.

STRUMENTI E FUNZIONI EUROPASS (OLTRE AL CV E ALLA LETTERA DI PRESENTAZIONE)



Competenze digitali

- Fai un **test basato sul quadro delle competenze digitali** per valutare il tuo livello.
- Riceverai un **rapporto dettagliato** con i tuoi punti di forza e le tue debolezze.
- Riceverai una **tabella di marcia dell'apprendimento** con i corsi consigliati per migliorare le tue competenze.



[Test sulle Competenze Digitali](#)



Competenze e tendenze occupazionali

- Trova **informazioni sulla domanda di professioni e competenze** nell'UE.
- Effettua una ricerca per paese o professione e scopri le competenze più rilevanti.



[Skills Intelligence](#)



Quadro europeo delle qualifiche (EQF)

- Un sistema **a 8 livelli** per confrontare le qualifiche di diversi paesi.
- Migliora la **trasparenza, la comparabilità e la trasferibilità** delle qualifiche.
- Facilita **la mobilità e l'apprendimento permanente**.



[Quadro europeo delle qualifiche](#)



Credenziale digitale europea per l'apprendimento (EDC)

- Versione **digitale, verificabile e sicura** di diplomi, certificati o micro-credenziali.
- **Firmata elettronicamente**, garantisce l'autenticità.
- Possono essere rapidamente condivise con datori di lavoro o istituzioni.
- Facilita **la mobilità accademica e professionale** in Europa.



[Credenziali digitali europee per l'apprendimento](#)



Documento di mobilità Europass

- Registra e comunica le competenze acquisite durante i soggiorni internazionali:
 - Tirocini, volontariato o studi.
- Include compiti, responsabilità, competenze e abilità sviluppate.
- Aggiunge valore al tuo profilo professionale e accademico.



[Documento di mobilità](#)



Supplemento al diploma europeo

- Documento che accompagna il titolo di studio e ne spiega:
 - Tipo e livello del titolo di studio.
 - L'istituzione che lo rilascia e il contenuto degli studi.
 - Il sistema educativo nazionale.
- Facilita il **riconoscimento internazionale** degli studi e l'accesso all'occupazione o alla formazione.



[Supplemento al certificato](#)



[Supplemento al diploma](#)

PROGRAMMI DI LAVORO NAZIONALI/LOCALI:

PROGRAMMI DI LAVORO A LIVELLO EUROPEO COMUNI A TUTTI I PAESI:

1) Per i cittadini europei (cittadini UE/SEE/svizzeri che si spostano all'interno dell'Europa)

Libera circolazione e diritto al lavoro senza autorizzazioni aggiuntive, riconoscimento dei diritti sociali e di quelli dei loro familiari (Direttiva 2004/38 e normative nazionali):

EURES (rete pubblica dell'occupazione dell'UE):

Si tratta della rete europea per la mobilità professionale, che aiuta i cittadini dell'UE a trovare lavoro in altri paesi membri e le aziende a trovare personale qualificato. La rete EURES offre servizi in 31 paesi (27 Stati membri dell'Unione europea, più Islanda, Liechtenstein, Norvegia e Svizzera), consulenza e servizi gratuiti prima/durante/dopo la mobilità: [EURES \(Servizi europei per l'impiego\)](#)

Questa rete è rivolta a tutti i cittadini dell'UE che cercano un lavoro, uno stage o un apprendistato professionale in un altro paese dell'UE, in Norvegia o in Islanda. Tutti i paesi dell'Unione Europea dispongono di uffici di rete che è possibile contattare tramite il loro sito web: https://eures.europa.eu/index_en o direttamente tramite il centro nazionale per l'impiego.



Accesso alla rete EURES per paese: Spagna, Italia e Lituania

Paese	Come accedere	Servizi disponibili
Spagna	Attraverso il portale EURES Spagna (sul sito web SEPE) e i consulenti EURES presso i servizi pubblici per l'impiego di ciascuna comunità autonoma.	Consulenza personalizzata, offerte di lavoro nell'UE, orientamento sulle condizioni di vita e di lavoro, assistenza nella richiesta di sovvenzioni per la mobilità (EURES TMS).
Italia	Accedendo al portale EURES Italia (gestito dall'ANPAL - Agenzia Nazionale per le Politiche Attive del Lavoro) e contattando i consulenti EURES presso gli uffici regionali per l'impiego.	Ricerca di lavoro in tutta Europa, assistenza nei processi di selezione transnazionali, informazioni sui requisiti legali, corsi di lingua e programmi di mobilità finanziati.
Lituania	Attraverso EURES Lituania, gestito dal Servizio pubblico per l'impiego lituano. I consulenti EURES offrono assistenza presso gli uffici locali e online.	Informazioni sul mercato del lavoro lituano ed europeo, offerte di lavoro, consulenza sulla mobilità, assistenza per il riconoscimento delle qualifiche e opportunità di finanziamento per i viaggi.

**** Video interessanti della rete EURES su LAVORARE E VIVERE su:**

EURES ITALIA: <https://youtu.be/NK4CZxFnG4M?feature=shared>

EURES SPAGNA: <https://youtu.be/uooLejAjUgE?feature=shared>

EURES LITUANIA: <https://youtu.be/PpZd3wNA-a0?feature=shared>

Programma di mobilità mirata EURES (TMS):

✿ Destinatari:

- Persone di età superiore ai 18 anni che sono cittadini dell'UE o residenti legali nell'UE, in Islanda o in Norvegia.
- Datori di lavoro, in particolare **PMI**.

✿ Vantaggi per i candidati:

- Consulenza personalizzata e assistenza nella ricerca di un impiego.
- Assistenza finanziaria per:
 - Colloqui
 - Corsi di lingua
 - Riconoscimento delle qualifiche
 - Viaggi e soggiorno

✿ Vantaggi per i datori di lavoro

- Sovvenzioni per contratti di almeno 6 mesi (3 mesi per i tirocini).
- Finanziamenti per:
 - Formazione
 - Supporto amministrativo
 - Alloggio e integrazione dei nuovi dipendenti

✿ Accesso:

- Informazioni e partecipazione tramite **i servizi pubblici per l'impiego** nazionali o regionali.
- Orientamento e consulenza sull'accesso **a opportunità di lavoro, formazione o tirocinio** nei paesi EURES.

 Maggiori informazioni su TMS – EURES

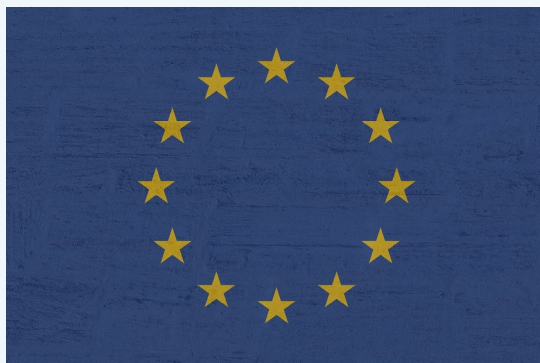
- **“Il tuo primo lavoro EURES”**, oltre ai requisiti generali, devi avere un'età compresa tra i 18 e i 35 anni e desiderare di cercare un impiego in un paese diverso dal tuo paese di residenza. Riceverai assistenza per colloqui, trasferimento, riconoscimento delle qualifiche e altre spese.

EURAXESS

- Si tratta di una piattaforma completa che sostiene la mobilità internazionale dei ricercatori, fornendo accesso a servizi di collocamento, finanziamento e assistenza per una transizione senza intoppi.
- I requisiti principali riguardano la stipula di un accordo formale di ospitalità e il rispetto delle procedure nazionali del paese di destinazione.
- L'accesso è facile e gratuito e la piattaforma è supportata da solide reti di centri specializzati in ogni paese: Italia, Spagna e Lituania.

Paese	Entità di supporto principale	Tipo di organizzazione/rete
Spagna	FECYT – Fondazione spagnola per la scienza e la tecnologia	Coordinamento nazionale della rete EURAXESS Spagna, con oltre 100 centri di assistenza nelle università e negli organismi di ricerca.
Italia	Rete nazionale EURAXESS + Centri di assistenza locali Punti di contatto (università e centri di ricerca)	Supporto decentralizzato, con assistenza personalizzata in ogni regione per visti, alloggio, formazione, ecc.
Lituania	Consiglio della ricerca della Lituania	Coordinamento centralizzato a livello nazionale, contatto diretto per i ricercatori e gestione dei programmi di mobilità.

2) Programmi per l'occupazione dei cittadini extracomunitari - Quadro UE (comune a tutti i paesi)



- **CARTA BLUE UE:** Per personale altamente qualificato (riforma del 2021 in vigore; soglie salariali più basse e regole più flessibili dopo il recepimento del 2023). [Migrazione e affari interni Vialto Partners](#)
- **PERMESSO UNICO** – Domanda unica per soggiornare e lavorare; **rifusione adottata nell'aprile 2024:** procedura più snella, possibilità di cambiare datore di lavoro e periodi di disoccupazione limitati. [KPMG Migrazione e affari interni](#)
- **LAVORATORI STAGIONALI** (agricoltura, ospitalità, ecc.): Condizioni di ingresso/soggiorno e diritti minimi (Dir. 2014/36/UE). [EUR-Lex Migrazione e affari interni](#)
- **POOL DI TALENTI DELL'UE (IN FASE DI SVILUPPO):** Piattaforma UE per mettere in contatto aziende extra UE e talenti (proposta 2023; progetto pilota integrato con **Europass/EURES** nel 2025). [Migrazione e affari interni EURES \(Servizi europei per l'impiego\)](#)
- **INTEGRAZIONE E OCCUPAZIONE: PIANO D'AZIONE PER L'INTEGRAZIONE E L'INCLUSIONE 2021-2027:** Occupazione, competenze, imprenditorialità, riconoscimento) e strumenti quali lo **UE Strumento per il profilo delle competenze**.

Finanziamento tramite **FSE+** e **AMIF 2021-2027**. [Migrazione e affari interni](#)
[Piattaforma per le competenze e l'occupazione](#)

PROGRAMMI PER L'OCCUPAZIONE IN SPAGNA:

L'inclusione nel mercato del lavoro in Spagna per i cittadini europei e non europei è organizzata attraverso molteplici meccanismi. EURES e TMS sono specifici per i cittadini europei, mentre SEPE, Empléate e i programmi cofinanziati dal FSE+ sono aperti a chiunque abbia la residenza legale.

Il Piano nazionale di integrazione e le ONG offrono servizi trasversali per promuovere l'occupabilità, l'integrazione e la coesione sociale.



Programma / Meccanismo	Destinatari	Come accedere	Servizi disponibili
Rete EURES – Mobilità europea dei lavoratori	Cittadini europei (UE/SEE/Svizzera)	Attraverso il portale EURES Spagna (SEPE) e i consulenti EURES nei servizi regionali per l'impiego.	Offerte di lavoro nell'UE, orientamento personalizzato, informazioni sulle condizioni di vita e di lavoro, accesso alle borse di mobilità.

Programma di mobilità mirata EURES (TMS)	Cittadini europei (UE/SEE/Svizzera)	Candidatura tramite il portale EURES o con il supporto di un consulente EURES.	Assistenza finanziaria per viaggi, colloqui, formazione, alloggio, riconoscimento delle qualifiche e sostegno all'integrazione.
Registrazione presso Empléate / SEPE	Cittadini europei con carta d'identità/passaporto validi	Registrazione presso gli uffici SEPE o i servizi regionali per l'impiego; accesso online tramite il portale Empléate.	Accesso a offerte di lavoro, corsi di formazione, orientamento professionale e programmi di integrazione.
Fondo Sociale Europeo Plus (FSE+)	Entrambi (europei e non europei)	Attraverso programmi nazionali e regionali gestiti dal Ministero dell'Inclusione e dai governi regionali.	Finanzia programmi di formazione, inserimento lavorativo, sostegno ai gruppi vulnerabili e promozione dell'occupabilità.
GECCO e migrazione circolare	Principalmente non europei (aperto agli europei, se applicabile)	Assunzioni collettive temporanee per lavori stagionali; elaborazione da parte dei datori di lavoro e convalida da parte del governo.	Permessi di soggiorno e di lavoro temporanei, mobilità ordinata della manodopera in settori con forte domanda.
Riforma delle norme sull'immigrazione e radici	Principalmente non europei	Trattamento presso gli uffici immigrazione e le delegazioni governative.	Regolarizzazione di fino a 300.000 persone all'anno, riduzione dei periodi di soggiorno a 2 anni, visto per la ricerca di lavoro esteso a 12 mesi, radicamento attraverso la formazione con permesso di soggiorno di 12 mesi.

Piano nazionale per l'integrazione e l'inclusione interculturale	Entrambi	Sviluppato dal governo spagnolo con il sostegno dei fondi europei.	Creazione di centri di accoglienza, reclutamento alla fonte, mediazione interculturale e programmi di formazione per l'integrazione lavorativa.
ONG e sostegno della società civile (Accem , CEPAIM)	Entrambi	Accesso a programmi di integrazione e formazione gestiti da ONG con finanziamenti pubblici.	Accoglienza, orientamento professionale, mediazione con le aziende, formazione, sostegno sociale e alloggio temporaneo.
Asilo e programmi specifici per i richiedenti	Richiedenti protezione internazionale	Presentando una domanda di asilo e ottenendo l'autorizzazione al lavoro dopo 6 mesi.	Accesso all'occupazione e alla formazione a partire dal sesto mese dalla presentazione della domanda, integrazione in programmi di inserimento lavorativo.
Sostegno ai rifugiati (CEAR)	Rifugiati	Attraverso le domande di asilo - piani annuali	Sostegno completo: accoglienza, assistenza psicologica, formazione, ricerca di lavoro
Programma SARA – Inmujeres	Donne migranti in situazioni di vulnerabilità,	segnalate dai servizi sociali o dalle associazioni 6-9 mesi	Formazione in competenze sociali e lavorative, uguaglianza e partecipazione
Informazioni normative	Portale Migrazione – Ministero dell'Inclusione	Accessibile al pubblico – permanente e online	Informazioni aggiornate su normative, permessi, integrazione, mercato del lavoro e statistiche sulla migrazione.

Risorse e piani locali per l'occupazione: Andalusia – Spagna

Risorsa / Programma	Cosa offre	Durata / Modalità	Requisiti di ammissibilità
Cittadini dell'Unione Europea Registrazione (CUE)	Procedure iniziali Certificato di registrazione e NIE	Permanente (procedura unica)	Essere cittadini UE/SEE/Svizzera, fornire prova dei mezzi di sostentamento o contratto
Permesso di soggiorno e di lavoro	Procedure iniziali Permesso di soggiorno e di lavoro	Iniziale 1 anno (rinnovabile)	Offerta di lavoro, visto o status di residente di lungo periodo
Número di previdenza sociale (NUSS)	Procedure iniziali Registrazione per lavorare e versare i contributi	Permanente	Carta d'identità/numero di identificazione del residente straniero e dati personali
SAE – Domanda di lavoro	Servizi pubblici per l'impiego – Registrazione per la disoccupazione, offerte di lavoro e rinnovi	Valido fino a quando non si trova un impiego	Possedere un NIE e un permesso di lavoro validi
Andalucía Orienta	Servizi pubblici per l'impiego – Piano di integrazione personalizzato	Circa 6-12 mesi	Essere registrati presso il SAE
EPES	Servizi pubblici per l'impiego - Collocamenti non lavorativi con sovvenzione (80% IPREM)	3 mesi, prorogabili	Iscrizione al SAE, profilo professionale adeguato, preferibilmente età inferiore ai 30 anni
Formazione professionale per l'occupazione (FPE)	Servizi pubblici per l'impiego - Corsi gratuiti in mestieri e competenze	50-600 ore a seconda del corso	Disoccupati o occupati con requisiti di formazione preliminare

Programma di occupazione e formazione	Piani e programmi per l'occupazione - Contratto di formazione + lezioni teoriche	12 mesi	Iscrizione alla SAE
Andalucía Activa	Piani e programmi per l'occupazione - Assunzioni da parte dei comuni locali	6-12 mesi	Giovani sotto i 30 anni (Garanzia Giovani) o sopra i 45 anni
Emplea-T	Piani e programmi per l'occupazione - Incentivi per contratti a tempo indeterminato/tirocini	Contratto minimo 6-12 mesi	Aziende che assumono
T-Acompañamos	Piani e programmi per l'occupazione - Orientamento, formazione e sostegno	6-12 mesi	Persone a rischio di esclusione
ALMA Giovani	Piani e programmi per l'occupazione - Itinerari + tirocini nell'UE	Fino a 6 mesi	Giovani di età compresa tra i 16 e i 29 anni con scarsa occupabilità
EURES Andalucía	Mobilità e occupazione in Europa - Offerte di lavoro e consulenza per lavorare nell'UE	Senza limiti di tempo	Cittadinanza UE o permesso di lavoro valido
Croce Rossa - Piano per l'occupazione	Risorse sociali - Percorsi di integrazione, corsi, tirocini	6-12 mesi	Migranti, rifugiati, persone vulnerabili
ACCEM Andalusia	Risorse sociali - Orientamento professionale, formazione	A seconda del progetto	Migranti e richiedenti asilo
Fondazione Cepaim	Risorse sociali - Percorsi sociali e lavorativi	6-12 mesi	Migranti e famiglie
Andalucía Emprende (CADEs)	Lavoro autonomo e imprenditorialità -	Senza limiti (mentoring)	Chiunque desideri avviare un'attività

	Consulenza, business plan, sovvenzioni		
Programma Incorpora (La Caixa)	Lavoro autonomo e imprenditorialità - Collocamento e microprestiti	Flessibile	Persone vulnerabili o migranti

PROGRAMMI PER L'OCCUPAZIONE IN ITALIA:

L'Italia dispone di un'ampia gamma di meccanismi per facilitare l'assunzione e l'integrazione dei lavoratori:

- Per i cittadini europei, la rete EURES Italia e Cliclavoro sono particolarmente degni di nota, in quanto semplificano l'accesso al lavoro e offrono orientamento.
- Per i cittadini di paesi terzi, il Decreto Flussi regola i flussi di ingresso, integrati da programmi di formazione e progetti pilota per i percorsi di lavoro.
- Iniziative come FAMI e FORWORK promuovono l'integrazione dei rifugiati e dei migranti, mentre le accademie aziendali contribuiscono a colmare i posti vacanti in settori strategici con una formazione specializzata.



Programma / Meccanismo	Destinatari	Come accedere	Servizi disponibili
Rete EURES Italia	Cittadini europei (UE/SEE/Svizzera)	Accesso tramite il portale EURES Italia e i consulenti EURES presso gli uffici regionali per l'impiego.	Ricerca di lavoro nell'UE, eventi di reclutamento (ad es. Work in Italy), informazioni sulle condizioni di vita e di lavoro, sostegno alla mobilità.
Portale Cliclavoro e Uffici di collocamento	Cittadini europei (UE/SEE/Svizzera)	Registrazione sul portale Cliclavoro o assistenza presso i centri pubblici per l'impiego e agenzie private autorizzate	Accesso a offerte di lavoro, collocamento, programmi di formazione e orientamento professionale.
Decreto Flussi (2026-2028)	Principalmente cittadini extracomunitari	Presentazione delle domande secondo il piano triennale dei visti approvato dal Governo italiano.	Fino a ~497.550 permessi di lavoro: occupazione non stagionale/qualificata e occupazione stagionale nei settori agricoltura e turismo.
Programmi di formazione professionale e civico-linguistica	Paesi terzi	Partecipazione a programmi approvati dal Ministero del Lavoro che consentono l'ingresso al di fuori delle quote del Flussi .	Formazione professionale e linguistica per facilitare l'inserimento lavorativo e l'integrazione.
Programma nazionale FAMI (2021-2027)	Paesi terzi	Accesso attraverso iniziative regionali/nazionali finanziate dall'AMIF.	Comprende formazione, integrazione sociale, riconoscimento delle qualifiche, lotta allo sfruttamento lavorativo e discriminazione.
Progetto FORWORK	Richiedenti asilo e rifugiati	Coordinato da ANPAL e ITCILO nella regione Piemonte.	Formazione e sostegno all'integrazione nel mercato del lavoro dai centri di accoglienza.
Corridoi di lavoro per i rifugiati	Rifugiati e richiedenti protezione internazionale	Attraverso l'UNHCR e le organizzazioni partner (ad esempio la Comunità di Sant'Egidio).	Formazione linguistica e professionale preliminare, permessi di lavoro legali e occupazione in settori chiave.

Corridoi di lavoro pilota da paesi terzi	Non europei (selezionati nei paesi di origine)	Programmi di reclutamento in Libano, Costa d'Avorio, Etiopia con la collaborazione del Governo italiano.	Formazione preliminare, apprendimento linguistico e trasferimento con contratto di lavoro.
Accademie aziendali (Webuild , Fincantieri , Gruppo FS)	Migranti e cittadini	Iscrizione a programmi interni presso aziende in settori strategici.	Formazione pratica finalizzata a colmare i posti vacanti e ridurre i divari di competenze nel mercato del lavoro.

Risorse locali e piani per l'occupazione: Sardegna - Italia

Categoria	Risorsa / Programma	Cossa offre	Requisiti
Inclusione sociale e orientamento completo	#SocialHub39 – Progetto a Cagliari	Servizi personalizzati: inclusione sociale, alfabetizzazione, lingua italiana, consulenza legale e psicologica, redazione del CV, orientamento al lavoro, assistenza con SSN e SPID. Mediatori culturali e operatori di strada.	Aperto ai migranti vulnerabili; accesso diretto, senza appuntamento.
Orientamento generale regionale	Io sono un migrante – Regione Sardegna	Informazioni sul CPI, InformaGiovani e Informa & Orienta; orientamento al lavoro per giovani e adulti.	Aperto ai migranti senza requisiti particolari.
Bandi pubblici	Sardegna Immigrazione – “Percorsi per l'integrazione socio-lavorativa”	Percorsi di integrazione sociale e lavorativa (programma FSE+).	Requisiti variabili; normalmente residenti o richiedenti. Consultare i termini e le condizioni specifici.

Sistema informativo regionale	<u>Sardegna Lavoro – Sistema Informativo del Lavoro</u>	Formazione professionale, politiche attive per l'occupazione, corsi, notizie e annunci.	Accesso libero; utile per tenersi aggiornati.
CPI – Cagliari	<u>Centro per l'impiego di Cagliari</u>	Orientamento, formazione, intermediazione, SPID, EURES, Garanzia Giovani, servizi per disabili, DID registrazione.	Gratuito, aperto a migranti, imprese e amministrazione.
CPI – Tempio Pausania	<u>Centro per l'impiego di Tempio Pausania</u>	Assistenza nell'orientamento professionale, accoglienza, aggiornamento dati, DID.	Gratuito, rivolto a persone in cerca di lavoro e aziende. Si consiglia di fissare un appuntamento in anticipo.
CPI – Sassari	<u>Centro per l'impiego di Sassari</u>	Servizi personalizzati: orientamento, SPID, formazione, politiche attive.	Gratuiti, aperti a migranti, aziende e amministrazione.
CPI – Olbia	<u>Centro per l'impiego di Olbia</u>	Servizi simili: orientamento, SPID, inserimento lavorativo.	Gratuito; rivolto a migranti, imprese e amministrazione.

PIANI PER L'OCCUPAZIONE IN LITUANIA:

La Lituania offre un sistema completo di sostegno all'occupabilità che combina:

- libera circolazione per i cittadini europei,
- servizi pubblici universali per l'impiego,
- permessi di soggiorno e di lavoro per i cittadini extraeuropei,
- programmi di integrazione per rifugiati e richiedenti asilo,
- incentivi all'imprenditorialità come il visto per le start-up e il sostegno dell'Agenzia per l'innovazione.

- I fondi europei come l'AMIF e l'ESF+ integrano questi sforzi con servizi di formazione, tutoraggio e sostegno alla comunità.



Programma / Meccanismo	Destinatari	Come accedere	Servizi disponibili
Rete EURES Lituania	Cittadini europei (UE/SEE/Svizzera)	Portale EURES e consulenti locali; eventi come "Carriera in Lituania".	Abbinamento tra offerte di lavoro e CV, orientamento professionale, informazioni sulle condizioni di vita.
Libertà di lavoro per i cittadini dell'UE	Europei (UE/SEE/Svizzera)	Non è richiesto alcun permesso di lavoro o visto; certificato di residenza se il soggiorno è superiore a 3 mesi.	Accesso immediato al mercato del lavoro a parità di condizioni.
Servizio pubblico per l'impiego (Užimtumo tarnyba)	Entrambi (europei e non europei)	Registrazione presso gli uffici locali o online.	Collocamento, orientamento, banca dati dei posti di lavoro, formazione per persone disoccupate.
Permessi di soggiorno/lavoro per cittadini non europei	Non europei	Richiesta tramite MIGRIS: visto D o permesso temporaneo.	Consente di lavorare da 1 a 3 anni, rinnovabile.

<u>Carta Blu UE</u>	Cittadini extracomunitari altamente qualificati	Domanda presentata dal datore di lavoro con offerta qualificata.	Soggiorno di lunga durata e diritti equivalenti a quelli dei cittadini.
<u>Piano d'azione per l'integrazione (2018–2020)</u>	Rifugiati e migranti provenienti da paesi terzi	Attuato dal governo con oltre 34 misure.	Formazione, occupazione, salute, istruzione, lotta alla discriminazione.
Centri di integrazione (Vilnius, Kaunas, Klaipėda)	Paesi terzi	Accesso di persona ai centri di integrazione.	Corsi di lingua, consulenza, orientamento civico, assistenza sociale e legale
<u>Visto per startup</u>	Imprenditori innovativi non europei	Domanda basata su un progetto approvato da un commissione.	Permesso di soggiorno fino a 5 anni per avviare una startup.
<u>Agenzia per l'innovazione Lituania</u>	Entrambi (in particolare gli imprenditori)	Attraverso l'agenzia pubblica per l'innovazione.	Consulenza, formazione, seminari e sostegno alla creazione di imprese.
<u>AMIF / FSE+ programmi</u>	Entrambi, in particolare i paesi terzi	Attraverso progetti cofinanziati dal governo e le ONG.	Formazione, orientamento professionale, tutoraggio, integrazione sociale.
Integrazione dei richiedenti asilo	Rifugiati	Nei centri di accoglienza e nei comuni.	Alloggio, assistenza sanitaria, formazione, benefici finanziari, orientamento professionale, mentoring.

Risorse locali e piani per l'occupazione **Regione di Kaunas (Lituania)**

Categoria	Risorsa / Programma	Cosa offre	Durata / Modalità	Requisiti di ammissibilità
Centro di informazione sulla migrazione	MiCenter – IOM Lituania	Consulenza in materia di occupazione, orientamento sul mercato del lavoro e opportunità di riqualificazione professionale per i migranti.	Servizio permanente, di persona a Kaunas	Aperto ai migranti; gratuito.
Servizio pubblico per l'impiego	Servizio lituano per l'impiego – Užimtumo tarnyba	Assistenza nella ricerca di lavoro, banca dati gratuita, supporto nella ricerca di lavoro.	Permanente, online e di persona	Aperto a tutti, gratuito.
Migrazione e permessi di lavoro	Dipartimento per l'immigrazione a Kaunas	Gestione dei permessi di lavoro e dei visti attraverso il sistema di servizi elettronici MIGRIS; ufficio presso Via A. Juozapavičiaus 57.	Solo su appuntamento	Migranti che richiedono permessi di lavoro o di soggiorno.
Lavoro stagionale temporaneo	Portale UE – Lavoratori stagionali in Lituania	Informazioni sui permessi di lavoro stagionale (fino a 6 mesi), visti Schengen e procedure.	Temporaneo (fino a 6 mesi)	Avere un datore di lavoro che notifica il posto vacante e presenta una domanda.
Sostegno sociale e occupazione di base	Croce Rossa di Kaunas	Consulenza legale, psicologica, linguistica e lavorativa; orientamento, formazione e assistenza per l'integrazione.	Di persona, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 19:00.	Aperto a migranti e rifugiati.

Rete multidisciplinare di integrazione	<u>RISE Lithuania – Mappa dei servizi</u>	Mappa dei servizi per l'integrazione: formazione linguistica, occupazione, alloggio, reti sociali.	Accesso pubblico, permanente, online	Accesso pubblico.
Incentivo finanziario per persone qualificate	<u>Indennità di arrivo – Lituania</u>	Sovvenzione di 4.255 € per professionisti altamente qualificati che soddisfano i criteri di residenza e occupazione in settori strategici.	Pagamento una tantum al momento dell'assunzione	Residenza minima di 185 giorni e occupazione nel settore richiesto.
Consulenza universitaria	<u>VMU Career Centre – Kaunas</u>	Consulenza professionale, tirocini, volontariato, consulenza lavorativa per studenti UE e extra UE.	Durante gli studi universitari	Studenti iscritti alla VMU.

RICERCA DI LAVORO ONLINE. I PRINCIPALI SITI WEB E PIATTAFORME:

Alcuni dei vantaggi di Internet nella ricerca di un lavoro sono:

- È una fonte di informazioni senza barriere. Hai il mondo a portata di mano; puoi cercare lavoro nella tua città, nella tua provincia, nel tuo paese o nel resto del mondo.
- Non ci sono limiti di orario. Puoi cercare 24 ore al giorno, tutto l'anno.
- In pochissimo tempo potrai inviare il tuo CV a un gran numero di aziende.
- Esistono siti web che offrono la possibilità di ricevere direttamente nella propria casella di posta elettronica o persino sul proprio cellulare le offerte di lavoro più adatte al proprio profilo professionale. Tra le numerose opzioni disponibili, consigliamo.



Alcuni dei portali di lavoro più conosciuti in Spagna, Lituania e Italia sono:



SPAGNA

Portale	URL	Specializzazione / Note
InfoJobs	https://www.infojobs.net/	Generale; molti settori e regioni.
Empléate (SEPE)	https://www.empleate.gob.es/empleo/	Portale pubblico per l'occupazione.
Indeed Spagna	https://es.indeed.com/	Aggregatore di numerose offerte di lavoro.
LinkedIn	https://www.linkedin.com/jobs/	Lavoro professionale, profilo internazionale.
Infoempleo	https://www.infoempleo.com/	Generale, ampiamente utilizzato nelle province.
Monster Spagna	https://www.monster.es/	Offerte di lavoro qualificate e internazionali.
Tecnoempleo	https://www.tecnoempleo.com/	Specializzato in tecnologia e informatica.
Jobandtalent	https://www.jobandtalent.com/	Lavoro temporaneo, reclutamento rapido.
Job Today	https://jobtoday.com/es	Lavori nel settore dell'ospitalità e dei servizi locali.
Trovit Lavoro	https://es.trovit.com/trabajo/	Aggregatore di offerte di lavoro locali.
Turijobs	https://www.turijobs.com/en	Lavori nel settore turistico e alberghiero.
Trabajos.com	https://www.trabajos.com/	Generalista, molte regioni.
Portali regionali	—	Servizi pubblici regionali per l'impiego.



LITUANIA

Portale	URL	Specializzazione / Note
CVbankas.lt	https://www.cvbankas.lt/	Il portale più visitato in Lituania.
CV-Online Lituania	https://www.cvonline.lt/en/	Offerte di lavoro in inglese, utile per gli stranieri.
CVMarket.lt	https://www.cvmarket.lt/	Generale, vari settori.
CV.lt	https://www.cv.lt/	Generalista, volume ridotto.
UŽT / Servizio per l'impiego	https://uzt.lt/en/for-jobseekers/finding-a-job-in-lithuania/247	Servizio pubblico per l'impiego.
Lavorare in Lituania	https://workinlithuania.com/	Portale per lavoratori internazionali.
Skelbiu.lt	https://www.skelbiu.lt/	Annunci locali, compresi quelli relativi al lavoro.
LOVEJOB	—	Elenco di offerte di lavoro regionali.
Scobo	—	Portali di lavoro alternativi.
Start Up CV	—	Lavori nelle start-up.
Voodoosales	—	Focalizzato sulle vendite.
Workis	—	Portale di ricerca aggiuntivo.
EURES	https://ec.europa.eu/eures/	Mobilità europea, posti di lavoro nell'UE.



ITALIA

Portale	URL	Specializzazione / Note
Indeed Italia	https://it.indeed.com/	Generalista, ampio volume di offerte.
LinkedIn Italia	https://it.linkedin.com/jobs/	Lavori professionali.
InfoJobs Italia	https://www.infojobs.it/	Portale molto utilizzato.
Monster Italia	https://www.monster.it/	Livello generale, medio e alto.
Jooble Italia	https://it.jooble.org/	Aggregatore di offerte di lavoro.
ClicLavoro	https://www.cliclavoro.gov.it/	Servizio pubblico per l'impiego.
Trovolavoro	https://trovolavoro.corriere.it/	Portale del Corriere della Sera.
Adecco Italia	https://www.adecco.it/	Agenzia di lavoro interinale e permanente.
The Local – Jobs Italia	https://www.thelocal.it/jobs	Lavori in inglese, ideali per gli espatriati.
LavoroTurismo.it	https://www.lavoroturismo.it/	Specializzato nel settore turistico.
ExpatriJobs	—	Portale rivolto agli espatriati.
Subito.it	https://www.subito.it/	Annunci generici, compresi quelli relativi al lavoro.
Bakeca.it	https://www.bakeca.it/	Offerte locali e lavori informali.
Manpower Italia	https://www.manpower.it/	Agenzia di collocamento.
Randstad Italia	https://www.randstad.it/	Contratti temporanei e programmi di integrazione.

Elenchi sui motori di ricerca, portali di lavoro:

Elenco España:

<https://www.camaraemplea.com/ficheros/Listado%20de%20portales%20de%20empleo%20.pdf>

Elenco Italia:

https://www.istitutosignorelli.edu.it/new/wpcontent/uploads/2015/04/elenco_siti_ricerca_lavoro.pdf

Elenco Lituania:

https://alytus.kaunokolegija.lt/wp-content/uploads/2024/02/12_Darbo_paieskos_portalai-2.pdf



SUGGERIMENTI:

Come creare avvisi di lavoro e iscrizioni sui portali di lavoro:

1. **Seleziona il portale** (InfoJobs, Indeed, LinkedIn).
2. **Definisci filtri precisi:**
 - Parole chiave (ad esempio "tecnico di progetti europei", "community manager").
 - Località.
 - Modalità (in presenza, ibrida, da remoto).
 - Orario di lavoro (full-time, part-time, tirocinio).
3. **Attiva gli avvisi:** il sistema ti invierà le offerte via e-mail.
4. **Controlla quotidianamente i tuoi avvisi:** candidati rapidamente (le prime 48 ore sono solitamente fondamentali).
5. **Affina periodicamente i tuoi filtri:** se ricevi molte offerte irrilevanti.

Ottimizzare il tuo CV per i sistemi ATS

Che cos'è un ATS?:

Un *Applicant Tracking System* è un software che filtra automaticamente i CV. Analizza le parole chiave, la struttura e il formato prima che un reclutatore li legga.

Suggerimenti per superare il filtro:

- Utilizza un design semplice (senza colonne complicate, tabelle o grafica pesante).
- Utilizza il formato standard Word o PDF.
- Includi **le parole chiave** dell'offerta di lavoro: competenze, software, lingue, ruoli.
- Utilizza intestazioni standard ("Esperienza professionale", "Formazione") invece di quelle creative.

✂ **Suggerimenti:** copia il testo dell'offerta di lavoro e crea una "nuvola di parole" online per individuare le parole più ricorrenti e aggiungerle in modo strategico al tuo CV.

SOCIAL NETWORK E OCCUPAZIONE

Reti professionali: cosa ti offrono

- **Profilo professionale online:** crea e metti in mostra la tua esperienza.
- **Connettiti ed espandi la tua rete:** invita i colleghi e accedi ai loro contatti.
- **Condividi e interagisci:** pubblica le tue conoscenze, partecipa a gruppi di discussione.
- **Cerca opportunità:** lavori, partner, investitori per il tuo progetto.
- **Visibilità per le aziende:** i reclutatori possono visualizzare il tuo profilo e ottenere ulteriori informazioni che non sono incluse in un CV tradizionale.

Personal branding sui social media

Lista di controllo per ripulire i profili:

- Elimina i post controversi o poco professionali.
- Imposta le impostazioni di privacy per le foto personali.
- Assicurati che il tuo nome e la tua foto trasmettano professionalità.

Costruisci la tua reputazione online:

- Condividi contenuti di valore (notizie, articoli, riflessioni sul tuo settore).
- Partecipa a conversazioni pertinenti.
- Mantieni la coerenza su tutti i social network: usa lo stesso nome, lo stesso stile e lo stesso approccio.



↑ TOP Principali reti professionali

- [LinkedIn](#)
 - Il più grande network professionale al mondo.
 - Oltre 380 milioni di utenti in più di 200 paesi.
 - Professionisti provenienti da 170 settori, comprese le aziende **Fortune 500**.
- [Xing](#)
 - Molto popolare in Germania, Spagna e Cina.
 - Oltre 15 milioni di utenti.
- [Viadeo](#)
 - Terza rete più grande al mondo.
 - Oltre 65 milioni di utenti.



📌 **Tips: Suggerimenti: utilizzare LinkedIn in modo strategico**

Ottimizza il tuo profilo:

- Foto professionale e recente.
- Titolo chiaro incentrato sul tuo obiettivo ("Responsabile progetti di sostenibilità", non solo "Disoccupato").
- Breve sintesi (3-5 righe) che metta in evidenza il tuo valore.
- Esperienza e formazione complete, con risultati quantificabili.

- Competenze e raccomandazioni dei contatti.

Partecipa e pubblica contenuti:

- Entra a far parte di **gruppi professionali** legati al tuo settore.
- Commenta i post che ti interessano, condividi articoli e storie di successo.
- Pubblica aggiornamenti sui tuoi progetti, apprendimenti o risultati raggiunti.
- Mantieni un'attività costante (almeno 1-2 interazioni a settimana).

Come utilizzare LinkedIn per trovare un lavoro

Ottimizzazione del profilo LinkedIn per chi cerca lavoro nel 2025:

<https://youtu.be/K6uO-52UHTw?feature=shared>

5 consigli indispensabili sul profilo LinkedIn per chi cerca lavoro!:

<https://youtu.be/L0t1leXEpVc?feature=shared>



NETWORKING E PERSONAL BRANDING

👉 Strategie di networking

- **Contatti diretti:** ex colleghi, insegnanti, compagni di corso.
- **Contatti indiretti:** persone che puoi raggiungere tramite altri (2° o 3° livello).
- **Come presentarsi:**
 - Prepara un *elevator pitch* (30-60 secondi) su chi sei, cosa stai cercando e cosa hai da offrire.
 - Sii specifico: "Sto cercando opportunità come tecnico di progetti europei, in particolare nel campo ambientale".
- **Come chiedere raccomandazioni:**
 - Fallo in modo personalizzato.
 - Spiega brevemente il contesto e perché ti sarebbe utile.



EVENTI E FIERE DEL LAVORO

Preparazione prima dell'evento:

- Informati sulle aziende partecipanti.
- Prepara dei CV cartacei e una versione digitale sul tuo cellulare.
- Prova la tua presentazione personale.

Durante l'evento:

- Saluta le persone in modo professionale e mantieni il contatto visivo.
- Fai domande specifiche sui posti vacanti o sui processi di selezione.
- Raccogli biglietti da visita o link a moduli.

Dopo l'evento:

- Invia una breve e-mail o un messaggio su LinkedIn per ringraziarli del tempo dedicato e ricordare loro chi sei.
- Registra l'interazione nel tuo foglio Excel di follow-up.





RISORSE PER PREPARARSI AI COLLOQUI:

IL COLLOQUIO DI LAVORO

- Il colloquio di lavoro è un dialogo tra l'intervistatore e il candidato per valutare l'idoneità del candidato alla posizione offerta.
- La comunicazione verbale e non verbale (gesti, postura, tono di voce) è importante.
- Può essere individuale o di gruppo.

Tipi di colloquio

- **Diretta/guidata:** domande specifiche, questionario.
- **Aperta/Non strutturata:** poche domande, più generiche ("Mi parli di lei").
- **Mista:** combinazione di entrambe.
- **Basato sulle competenze:** ricerca esempi reali tratti dalla tua esperienza lavorativa o personale (ad esempio, un cliente difficile).

Fasi del colloquio

1. **Benvenuto:** saluto e breve conversazione.
2. **Informativa:** l'azienda spiega la posizione.
3. **Raccolta dati:** istruzione, esperienza, risultati raggiunti.
4. **Chiusura:** il candidato può porre domande e chiarire dubb.

✓ Suggerimenti chiave

Prima del colloquio

1. **Informati sull'azienda:** scopri la sua storia, la sua missione, i suoi valori, i suoi prodotti o servizi.
2. **Esamina la descrizione del lavoro:** assicurati di aver compreso le responsabilità e i requisiti della posizione. Rifletti su come la tua esperienza e le tue competenze si adattano al ruolo.
3. **Prepara le tue risposte:** esercitati a rispondere a domande comuni come "Parlami di te", "Quali sono i tuoi punti di forza e di debolezza?" e "Perché sei interessato a questa posizione?". Usa la tecnica STAR (Situazione, Compito, Azione, Risultato) per strutturare le tue risposte alle domande comportamentali.
4. **Prepara delle domande per l'intervistatore:** chiedi quali sono le aspettative della posizione, le opportunità di crescita e la cultura aziendale. Mostra sincero interesse e curiosità per il ruolo e l'organizzazione.
5. **Documenti richiesti:** porta con te diverse copie del tuo CV, un elenco di referenze e qualsiasi altra documentazione pertinente (portfolio, certificazioni).
6. **Abbigliamento appropriato:** scegli un abbigliamento professionale adeguato alla cultura aziendale. È meglio peccare per eccesso di formalità piuttosto che per eccesso di informalità.

Durante il colloquio

1. **Siate puntuali:** arrivate almeno 10-15 minuti prima dell'orario previsto.
2. **Linguaggio del corpo:** mantieni una buona postura, guarda negli occhi e sorridi. Se appropriato, stringi la mano con fermezza.

3. **Comunicazione chiara:** parla in modo chiaro e sicuro. Ascolta attentamente le domande prima di rispondere.
4. **Sii sincero e autentico:** sii te stesso e mostra le tue reali capacità e i tuoi risultati. Non cercare di esagerare o travisare le informazioni.
5. **Mostra entusiasmo:** dimostra interesse e passione per la posizione e l'azienda. Esprimi in che modo puoi contribuire positivamente all'organizzazione.

Dopo il colloquio

1. **Ringrazia:** invia un'e-mail di ringraziamento al selezionatore entro 24 ore dal colloquio. Ringrazialo per l'opportunità e ribadisci il tuo interesse per la posizione.
2. **Rifletti sul colloquio:** analizza come è andato il colloquio, quali domande hai trovato più difficili e come potresti migliorare nei colloqui futuri.
3. **Seguito:** se non ricevi una risposta entro il termine indicato, valuta la possibilità di ricontattare cortesemente l'azienda per dimostrare il tuo continuo interesse.

SUGGERIMENTI: Tecniche di risposta e domande frequenti:

Riformulazione positiva (trasformare gli aspetti negativi in opportunità)

Situazione	Risposta Positiva
Mancanza di esperienza	"Sono molto flessibile e motivato ad apprendere."
Tempo trascorso Disoccupato	"Ho approfittato di questo periodo per formarmi e riqualificarmi a livello professionale."
Insuccesso scolastico	"È stata una decisione che mi ha aiutato a crescere professionalmente."
Nervosismo	"Mi innervosisco perché il lavoro è importante per me e voglio fare bene."

★ Metodo STAR (per rispondere bene)

- S: Situazione → contesto della sfida.
- T: Compito → la tua responsabilità.
- A: Azione → cosa hai fatto.
- R: Risultato → impatto e apprendimento.

? Domande frequenti poste dall'intervistatore

- Parlami di te e riassumi la tua esperienza
- Quali sono i tuoi punti di forza e i tuoi punti deboli?
- Cosa puoi offrirci che gli altri non possono?
- Qual è il tuo più grande successo professionale?
- Cosa ti è piaciuto meno del tuo precedente lavoro?
- Perché hai lasciato il tuo ultimo lavoro?
- Perché sei interessato a questa azienda?
- Cosa sai dell'azienda?
- Perché dovremmo assumerti?
- Cosa ti interessa di più del lavoro che ti stiamo offrendo?
- Dove ti vedi tra cinque anni?
- Perché stai cercando un lavoro?
- Quali altre offerte stai prendendo in considerazione?

Domande che puoi porre

- "Com'è il team con cui lavoreresti?"
- Quali sono le responsabilità quotidiane della posizione?
- Come è strutturato il team di lavoro?
- "Quali opportunità di crescita offre l'azienda?"
- "Quali sono i prossimi passi del processo?"

Comunicazione verbale e non verbale

- Mantieni il contatto visivo e sorridi in modo naturale.
- Presta attenzione al tono di voce ed evita le parole di riempimento.
- Mantieni una postura aperta e professionale.
- Ascolta attivamente, non interrompere.

Breve copione per la simulazione

1. Introduzione (nome e motivazione).
2. Esperienza professionale pertinente.
3. Esempio di risoluzione di un problema (utilizzare STAR).
4. Spiega un punto debole in modo costruttivo.
5. Fai una domanda all'intervistatore.
6. Ringraziate e salutate educatamente.



Alcuni video di colloqui:

Distinguersi in un colloquio di lavoro

<https://www.youtube.com/watch?v=ZU9x1vFx5II>

Video sui colloqui

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLy4An6iii5cmLQ7q9PXw9fK4qicBwDA7w>

Le 10 migliori risposte alle domande di un colloquio

<https://youtu.be/grorhKeNklw?feature=shared>

Da guardare PRIMA del colloquio di lavoro::

<https://youtu.be/DzbFBgGUGdU?feature=shared>

Le 10 domande più frequenti durante un colloquio e le risposte RAPIDE:

<https://youtu.be/03lUEpWg8OM?feature=shared>

GUIDA SUI DIRITTI DEI LAVORATORI E SUI CONTRATTI DI LAVORO: DIRITTI DEI LAVORATORI NEI PAESI DEL CONSORZIO E GUIDA ALL'INTERPRETAZIONE DEI CONTRATTI DI LAVORO

È possibile visitare il sito: https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/eu-immigration-portal_en



LINEE GUIDA SUI DIRITTI E I CONTRATTI DI LAVORO IN SPAGNA

Il diritto del lavoro spagnolo, o diritto del lavoro e della previdenza sociale, è la branca del diritto spagnolo che regola i rapporti tra datori di lavoro e lavoratori, nonché le attività dei sindacati e le azioni dello Stato, in particolare in relazione alla previdenza sociale in Spagna.



1. Quadro normativo fondamentale

Queste sono le leggi e i regolamenti più importanti che disciplinano il lavoro in Spagna. Conoscerli ti aiuterà a comprendere i tuoi diritti.

NORMATIVA	COSA REGOLA / COSA CONTRIBUISCE
<u>Statuto dei lavoratori</u>	Si tratta della legge principale che disciplina il rapporto di lavoro: contratti, orario di lavoro, pause, licenziamenti e obblighi dei dipendenti e dei datori di lavoro.
<u>Contratti collettivi</u>	Accordi tra sindacati e aziende che adattano le condizioni di lavoro per settore o regione, migliorando aspetti più specifici.
Legge sulla prevenzione dei rischi professionali	Richiede un luogo di lavoro sicuro, formazione sulla sicurezza, valutazione dei rischi e misure preventive.
Legge generale sulla previdenza sociale	Regola i contributi, le prestazioni (pensione, disoccupazione, invalidità, malattia, ecc.).
Decreto legge reale sulle misure urgenti in materia di lavoro	Modifiche e riforme specifiche applicate per un rapido adeguamento alle situazioni sociali o economiche.

2. Diritti fondamentali dei lavoratori

Si tratta di diritti che spettano a tutti, compresi i migranti, purché abbiano un rapporto di lavoro legalmente riconosciuto.

- Uguaglianza e non discriminazione sulla base dell'origine, del sesso, della religione, ecc.
- Diritto a condizioni di lavoro sicure e alla salute sul lavoro.

- Retribuzione conforme al salario minimo interprofessionale (SMI) e in linea con il contratto collettivo di settore.
- Diritto alla contrattazione collettiva (tramite i sindacati) se organizzata dai lavoratori.
- Diritti di conciliazione familiare: congedo di maternità/paternità, riduzione dell'orario di lavoro quando necessario.



3. Tipi di contratti: cosa sono e cosa comportano

È importante sapere che tipo di contratto hai, perché questo influisce notevolmente su ciò che puoi richiedere o su ciò che può essere richiesto a te.

Contratto	Quando viene utilizzato / a cosa serve	Cosa dovresti controllare / quali diritti ti garantisce
A tempo indeterminato	Per un impiego a lungo termine senza data di scadenza. Offre maggiore stabilità.	Assicurati che non ci sia una data di scadenza e che lo stipendio, l'orario di lavoro e le mansioni siano chiaramente definiti. Diritti più completi in caso di licenziamento.
Temporaneo	Per lavori di durata limitata: sostituzioni, picchi di produzione specifici, progetti specifici.	Le date di inizio e fine devono essere specificate. Non può essere utilizzato a tempo indeterminato. Se vengono superati determinati limiti, può essere considerato a tempo indeterminato.
Part-time	Meno dell'orario di lavoro completo, può essere a tempo indeterminato o temporaneo.	Salario e benefici proporzionali. Se ci sono straordinari/ore aggiuntive, questi devono essere concordati.

Formazione e apprendistato	Giovani (16-25 anni) che desiderano combinare il lavoro con la formazione.	Prevede una parte teorica + una parte pratica. Salario proporzionale. Programma a breve termine.
Contratto di tirocinio	Per laureati che desiderano acquisire esperienza pratica nel proprio settore.	Neolaureati, durata limitata (tra 6 mesi e 2 anni), stipendio compreso tra una percentuale del contratto collettivo (ad esempio 60-75%) a seconda del tipo di posizione.
Stagionale permanente	Settori stagionali o intermittenti (ad es. turismo, agricoltura) in cui il lavoro è disponibile solo in determinati periodi dell'anno.	Esiste un rapporto di lavoro continuativo. Anzianità accumulata. Diritti simili a quelli di un contratto a tempo indeterminato, ove applicabile.

4. Cosa dovrebbe includere il tuo contratto e domande chiave

Quando ti viene consegnato un contratto, esaminalo. Se qualcosa non è chiaro, chiedi chiarimenti o consigli.

- Dati del dipendente e del datore di lavoro (nome, indirizzo, codice fiscale se applicabile)
- Tipo di contratto: di che tipo è (a tempo indeterminato, a tempo determinato, di formazione, ecc.)
- Durata (se temporaneo), data di inizio e, se applicabile, data di fine
- Orario di lavoro: numero di ore al giorno, alla settimana, turni, pause tra i turni
- Stipendio: quanto verrai pagato, quando vengono effettuati i pagamenti dei bonus, se sono previsti supplementi (ad esempio, turno notturno, fine settimana, produttività)
- Contratto collettivo applicabile (nome, settore, sede)

- Periodo di prova, se previsto, e sua durata
- Clausole speciali: mobilità, riservatezza, straordinari, possibilità di proroga

Domande utili da porre:

- Mi sono state spiegate tutte le mie mansioni?
- L'orario è fisso o cambia ogni settimana?
- Come verrò retribuito (mensilmente, proporzionalmente)?
- Quali sono i miei giorni di riposo?
- Cosa succede se mi ammalo, ho un incidente o ho bisogno di assentarmi per un motivo importante?



5. Regolamenti speciali per i migranti

Cittadini UE/SEE/svizzeri

È possibile lavorare in Spagna senza permesso di lavoro.

Se il loro soggiorno supera i 3 mesi, devono registrarsi presso il **Registro centrale degli stranieri** e ottenere il **Certificato di registrazione come cittadino dell'Unione**.

Cittadini di paesi extra UE

Per lavorare legalmente in Spagna, hanno bisogno di:

Permesso di soggiorno e di lavoro: richiesto dal datore di lavoro prima dell'assunzione.

NIE (Numero di Identificazione Straniero): obbligatorio per lavorare, aprire un conto bancario e versare i contributi previdenziali.

Contratto di lavoro con visto: deve essere allegato alla domanda di autorizzazione.

Situazioni particolari:

Legami sociali/lavorativi: consentono di regolarizzare la propria situazione se si soddisfano i requisiti.

Richiedenti asilo: possono lavorare se il loro caso è in sospenso da più di 6 mesi.

Studenti stranieri: possono lavorare senza limiti di orario se l'attività è compatibile con i loro studi.

Lavoro stagionale

Esistono autorizzazioni specifiche per il lavoro agricolo, l'ospitalità e altri lavori stagionali.

Il datore di lavoro deve garantire condizioni di alloggio dignitose.

Protezione e reclami

I datori di lavoro che assumono senza autorizzazione commettono un reato grave. I lavoratori privi di documenti possono richiedere il pagamento degli stipendi non corrisposti all'Ispettorato del lavoro. Le ONG e i sindacati possono offrire consulenza e mediazione gratuite.

6. Salute, sicurezza e protezione sul lavoro

I datori di lavoro devono:

- Valutare i rischi professionali e attuare misure per prevenirli o ridurli.
- Fornire formazione e informazioni in materia di sicurezza.
- Fornire i dispositivi di protezione necessari se i rischi lo richiedono.
- Garantire che il luogo di lavoro soddisfi gli standard minimi in materia di igiene, illuminazione, ventilazione, ecc..

7. Risorse e cosa fare se i tuoi diritti non vengono rispettati

In caso di problemi, ecco gli enti/le risorse a cui puoi rivolgerti:

- Ispettorato del lavoro e della previdenza sociale: per segnalare violazioni.
- Sindacati (CCOO, UGT) e organizzazioni di sostegno ai migranti: di solito offrono consulenza gratuita.
- ONG/associazioni di migranti: assistenza legale, mediazione, orientamento: (<https://www.cear.es> - <https://www.accem.es> - <https://www2.cruzroja.es>)
- Servizi pubblici statali per l'impiego (SEPE): informazioni su occupazione, prestazioni sociali, diritti.
- Consulenza specializzata in materia di lavoro / avvocati: se la questione è complessa (ad esempio, licenziamento ingiusto, problemi contrattuali)

LINK INTERESSANTI SULLA LEGISLAZIONE DEL LAVORO E I CONTRATTI IN SPAGNA (link in Spagnolo):

<https://minyanabeltran.com/aspectos-claves-de-la-legislacion-laboral-en-espana/>

<https://www.youtube.com/shorts/xFghzMLB9kU> (10

https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=93&modo=2¬a=0&tab=2



DIRITTI DEL LAVORO E CONTRATTI IN LITUANIA

1. Quadro normativo fondamentale

Di seguito sono riportate le principali leggi e normative che regolano il lavoro in Lituania:

- **Codice del lavoro della Repubblica di Lituania** (Darbo kodeksas) — disciplina i rapporti di lavoro individuali e collettivi, le condizioni di lavoro, i contratti, la cessazione del rapporto di lavoro, la salute e la sicurezza, i diritti dei lavoratori, ecc. socmin.lrv.lt vdi.lrv.lt Antislavery nella legislazione nazionale
- **Legge sull'occupazione della popolazione** — disciplina le questioni relative all'occupazione, alla scelta della professione e ai diritti dei cittadini e degli stranieri in materia di occupazione. NatLex
- **Legislazione in materia di sicurezza e salute sul lavoro** (Law on the Legal Status of Foreigners) — richiede condizioni di sicurezza, formazione, il diritto di rifiutare il lavoro in caso di rischio e un risarcimento in caso di infortunio. socmin.lrv.lt
- **Legge sullo status giuridico degli stranieri** — disciplina i permessi di soggiorno, i permessi di lavoro per i cittadini extracomunitari e le condizioni specifiche per i migranti. Migrazione e affari interni

2. Diritti fondamentali dei lavoratori

Questi diritti si applicano sia ai cittadini nazionali che ai migranti (quando dispongono di permessi di lavoro/soggiorno legali):

- Diritto alla **parità di trattamento e alla non discriminazione** sulla base del sesso, etnia, nazionalità o altro status. CXC Organizzazione internazionale del lavoro
- Diritto a condizioni di lavoro sicure e salubri. socmin.lrv.lt
- Diritto al salario minimo e a una retribuzione adeguata (compresi straordinari, lavoro notturno, giorni festivi) ove applicabile. vdi.lrv.lt
- Ferie retribuite: almeno **20 giorni lavorativi all'anno** come previsto dalla legge. CXC
- Diritto a un contratto scritto. EURES (Servizi europei per l'impiego)
- Periodo di prova: non può superare i **3 mesi** nella maggior parte dei casi, deve essere incluso nel contratto. CXC

3. Tipi di contratti (e caratteristiche specifiche)



Questi sono i tipi di contratto più comuni e ciò che comportano:

Tipo di contratto	Quando viene utilizzato / a cosa serve	Cosa dovresti verificare / diritti che conferisce
Contratto a tempo indeterminato	Per lavori senza una data di scadenza fissa.	Assicurarsi che non vi sia una data di scadenza, che l'orario di lavoro, lo stipendio e le mansioni siano chiari; maggiore tutela contro il licenziamento.
Contratto a tempo determinato (contratto temporaneo)	Per lavori di durata limitata, sostituzioni, compiti specifici.	La durata deve essere specificata; le condizioni devono essere simili a quelle di un contratto a tempo indeterminato in termini di proporzionalità, ecc.
Contratto stagionale	Per lavori stagionali (agricoltura, turismo, ecc.). vdi.lrv.lt	La durata massima di un permesso di lavoro stagionale per cittadini extracomunitari è di 6 mesi in un periodo di 12 mesi . vdi.lrv.lt
Contratto con periodo di prova	Ogni volta che il datore di lavoro desidera valutare la competenza e idoneità.	Massimo 3 mesi; deve essere specificato nel contratto. CXC

4. Cosa dovrebbe includere il contratto e domande chiave

Alcune clausole e condizioni che il contratto dovrebbe contenere e domande da porre:

- Dettagli completi sul datore di lavoro e sul dipendente.
- Descrizione del lavoro/mansioni, luogo di lavoro.

- Orario di lavoro: ore giornaliere/settimanali, turni, pause minime.
- Stipendio lordo, quando viene pagato, se ci sono supplementi (lavoro notturno, fine settimana, giorni festivi).
- Ferie annuali retribuite; modalità di calcolo.
- Periodo di prova (se applicabile).
- Durata del contratto se temporaneo.
- Procedura di risoluzione del contratto: preavviso, indennizzo se applicabile.

Domande utili:

- Quali sono gli orari di lavoro esatti, comprese le pause e i giorni festivi?
- Come e con quale frequenza verrò retribuito?
- Se mi ammalo, di quale protezione dispongo?
- Ho i permessi di lavoro/soggiorno necessari per questo contratto?



5. Migranti/Stranieri: norme speciali

Per i cittadini extracomunitari/non appartenenti all'UE:

- Per lavorare legalmente in Lituania è necessario un permesso di soggiorno temporaneo e un permesso di lavoro. [Migrazione e affari interni EURES \(Servizi europei per l'impiego\)](#)
- Se il lavoro è stagionale, viene concesso un permesso di lavoro stagionale per un massimo di **6 mesi entro un periodo di 12 mesi**. [vdi.lrv.lt](#)
- Dopo aver lavorato per un certo periodo di tempo, esistono delle regole per cambiare datore di lavoro, rinnovare i permessi, ecc. Recenti modifiche hanno reso più severe le norme in materia di soggiorno per motivi di lavoro per i cittadini di paesi terzi. [Newland Chase](#)

6. Obblighi dei lavoratori

Oltre ai diritti, ecco alcuni obblighi importanti:

- Rispettare i compiti, gli orari e gli obblighi concordati nel contratto.
- Rispetta le norme di salute e sicurezza sul lavoro. Non lavorare in condizioni pericolose se non sei stato formato o non ti sono state fornite le attrezzature necessarie. socmin.lrv.lt
- Tenere aggiornati i permessi/la documentazione. Se cambiate residenza o status giuridico, informate le autorità competenti.
- Rispettare le norme interne dell'azienda.

7. Come rescindere i contratti / Tutela contro il licenziamento

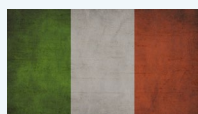
- Esistono diversi motivi e procedure: licenziamento per giusta causa, senza giusta causa, di comune accordo, ecc. [Klauber Antischiavitù nella legislazione nazionale](#)
- In caso di risoluzione del contratto, è necessario rispettare il termine di preavviso/notifica previsto dalla legge.
- In caso di inadempienza da parte del datore di lavoro, è possibile rivolgersi alle commissioni per le controversie di lavoro o all'Ispettorato del lavoro. vdi.lrv.lt [EURES](#) (Servizi europei per l'impiego)

8. Risorse utili e link utili in Lituania (in lituano/inglese)

Di seguito sono riportati alcuni link che possono essere utili per consultare normative, servizi ufficiali e orientamenti per gli stranieri:

- Ispettorato statale del lavoro (Valstybinė darbo inspekcija) — per segnalare violazioni delle condizioni di lavoro. vdi.lrv.lt

- Servizio pubblico per l'impiego — Užimtumo tarnyba. Sito web ufficiale con informazioni per lavoratori e datori di lavoro. [EURES \(Servizi europei per l'impiego\)](#)
- Dipartimento per l'immigrazione — Migracija.lt — per questioni relative ai permessi di soggiorno/lavoro. [Migrazione e affari interni](#)
- Regolamentazione dell'occupazione stagionale dei cittadini stranieri — sito web ufficiale che illustra i diritti, la durata dei permessi, ecc. [vdi.lrv.lt](#)
- ILO — “Profilo nazionale del diritto del lavoro: Lituania” — profilo completo delle leggi sul lavoro. [Organizzazione internazionale del lavoro](#)



GUIDA AI DIRITTI DEL LAVORO E AI CONTRATTI IN ITALIA

1. Quadro normativo fondamentale

Principali leggi e regolamenti che disciplinano l'occupazione in Italia:

Normativa	Cosa disciplina
Codice civile (art. 2094 e seguenti)	Definisce il lavoro subordinato e gli obblighi del lavoratore e del datore di lavoro.
Statuto dei Lavoratori (Legge 300/1970)	Tutela la libertà e la dignità dei lavoratori, l'attività sindacale e la non discriminazione.
Decreto Legislativo 81/2015	Regola i diversi tipi di contratto: a tempo indeterminato, a tempo determinato, part-time, apprendistato, lavoro intermittente, lavoro temporaneo tramite agenzie.
Testo unico sull'immigrazione (Decreto Legislativo 286/1998)	Regola l'ingresso e il soggiorno dei cittadini extracomunitari, i permessi di lavoro e i permessi di soggiorno.

Decreto Legislativo 81/2008 (Testo Unico sulla Sicurezza)	Garantisce la salute e la sicurezza sul lavoro: formazione, valutazione dei rischi e misure preventive.
Costituzione italiana (artt. 35-36)	Riconosce il diritto a una retribuzione equa, al riposo e alle ferie retribuite.

2. Diritti fondamentali dei lavoratori in Italia

Diritti che si applicano a tutti i lavoratori, compresi i migranti con permesso di lavoro:

- **Uguaglianza e non discriminazione:** sulla base del sesso, della religione, dell'origine, della nazionalità o di altre condizioni.
- **Salari equi e proporzionati:** devono garantire un tenore di vita dignitoso.
- **Orario di lavoro massimo:** 40 ore settimanali (salvo quanto previsto dal contratto collettivo).
- **Pause:** minimo 11 ore tra un turno e l'altro e 24 ore di riposo settimanale.
- **Ferie retribuite:** almeno 4 settimane all'anno.
- **Tutela contro il licenziamento ingiustificato:** il licenziamento deve essere giustificato e seguire una procedura.
- **Salute e sicurezza:** diritto alla formazione in materia di prevenzione dei rischi e a un ambiente di lavoro sicuro.
- **Libertà di associazione:** diritto di aderire a un sindacato e partecipare alla contrattazione collettiva.
- **Congedi familiari:** congedo di maternità/paternità e altri congedi previsti dalla legge o dal contratto collettivo.

3. Tipi di contratti di lavoro in Italia



Tipo di contratto	Quando viene utilizzato	Cosa è necessario verificare
A tempo indeterminato	Contratto di lavoro stabile senza data di scadenza.	Posizione, stipendio, orario di lavoro, contratto collettivo nazionale di lavoro (CCNL) applicabile.
Temporaneo (tempo determinato)	Per esigenze temporanee, sostituzioni o progetti.	Data di inizio e fine, motivo del contratto, numero di rinnovi.
Part-time	Meno di 40 ore settimanali, può essere fisso o variabile.	Orari e distribuzione (giornaliera, settimanale). Diritti proporzionali.
Apprendistato	Per i giovani che combina formazione e occupazione.	Durata, ore di formazione, retribuzione e tutor assegnato.
Lavoro intermittente (lavoro a chiamata)	Si lavora solo quando il datore di lavoro chiama.	Clausola di disponibilità, orario minimo, preavviso.
Lavoro temporaneo (somministrazione)	Attraverso un'agenzia di lavoro interinale.	Devi avere le stesse condizioni del personale diretto dell'azienda.

4. Punti chiave per la lettura e l'interpretazione del contratto

Verifica che il contratto includa:

- Identificazione dell'azienda e del dipendente.
- Tipo di contratto (a tempo indeterminato, determinato, ecc.) e durata, se applicabile.
- Descrizione della posizione, del luogo di lavoro e delle mansioni.
- Orario di lavoro settimanale, turni e pause.
- Stipendio lordo, pagamenti extra, integrazioni e quando vengono pagati.
- Contratto collettivo nazionale di lavoro (CCNL) applicabile.

- Periodo di prova (massimo stabilito dal CCNL).
- Clausole speciali (mobilità, trasferimento, straordinari).

Domande utili:

- La mia posizione corrisponde a ciò che farò?
- Quanto dura il periodo di prova?
- Ho diritto agli straordinari e come vengono retribuiti?
- Cosa succede se mi ammalo o ho bisogno di assentarmi dal lavoro?
- Qual è il mio periodo di preavviso in caso di dimissioni o licenziamento?



5. Migranti e permessi di lavoro

- I cittadini dell'Unione Europea possono lavorare in Italia senza permesso di lavoro, ma devono registrarsi se il loro soggiorno supera i 3 mesi.
- I cittadini extracomunitari hanno bisogno di **un permesso di soggiorno con autorizzazione al lavoro** (permesso di soggiorno per lavoro).
- Il datore di lavoro deve richiedere l'autorizzazione allo **Sportello Unico per l'Immigrazione** prima di formalizzare il contratto.
- Esistono permessi specifici per il lavoro stagionale e casi particolari (art. 27 della Legge consolidata sull'immigrazione).

6. Obblighi del lavoratore

- Rispettare gli orari, i compiti assegnati e le norme interne.
- Rispettare le norme di sicurezza e utilizzare i dispositivi di protezione se necessario.
- Mantenere aggiornato il permesso di soggiorno e segnalare eventuali cambiamenti di circostanze.

- Comunicare eventuali malattie o assenze giustificate.

7. Cessazione del contratto e tutela contro il licenziamento

- Il licenziamento deve essere **giustificato** (disciplinare o economico) e rispettare il **periodo di preavviso** specificato nel contratto o nel contratto collettivo.
- Se il licenziamento è ingiustificato, puoi presentare un ricorso entro 60 giorni al Tribunale del Lavoro.
- Se il licenziamento è ingiusto, si ha diritto a un risarcimento.

8. Risorse e link utili in Italia

- **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**: informazioni ufficiali sui contratti e sulle normative del lavoro → lavoro.gov.it
- **ClicLavoro**: portale di lavoro e informazioni sui contratti → cliclavoro.gov.it
- **Integrazione Migranti**: informazioni ufficiali sui permessi di soggiorno e di lavoro → integrazioneimmigranti.gov.it
- **INPS (Istituto Nazionale Previdenza Sociale)**: indennità di disoccupazione, malattia e pensione → inps.it
- **Sindacati (CGIL, CISL, UIL)**: consulenza gratuita su contratti e diritti.



CONCLUSIONE:

L'integrazione nel mercato del lavoro europeo può essere un processo complesso, soprattutto per i migranti che devono adattarsi a nuove regole, lingue e contesti culturali. Con questo toolkit, vogliamo **ridurre queste barriere** e facilitare un accesso più equo e sicuro a occupazione fornendo informazioni chiare sui diritti, i contratti e le risorse di sostegno.

Il nostro obiettivo non è solo quello di trasmettere conoscenze, ma anche **di promuovere l'autonomia e la fiducia** di ogni persona affinché possa prendere decisioni informate, esigere condizioni di lavoro dignitose e costruirsi una vita stabile nel proprio paese di residenza.

Il progetto **EURO-OPP**, cofinanziato **dall'Unione Europea**, rafforza l'impegno delle organizzazioni partner a favore dell'inclusione sociale e delle pari opportunità. Ci auguriamo che questa guida diventi uno strumento di riferimento per i professionisti, le organizzazioni sociali e, soprattutto, per coloro che cercano un futuro migliore attraverso il lavoro.

La conoscenza è potere: utilizzare queste informazioni può essere il primo passo verso un'occupazione sicura, legale e in linea con i propri diritti.