

GUIDA GRATUITA · CAREER COACHING

Career coach e consulente di carriera

Che cosa fa, quando serve, come funziona un percorso e come scegliere il professionista giusto. Con test, esercizi e checklist da usare subito.

Valorizzo il tuo talento

In presenza a Modena e Bologna

Su appuntamento in città oppure a Vignola, tra le due città

Online in tutta Italia

In videochiamata, con lo stesso metodo e gli stessi strumenti

Per chi

Neolaureati, lavoratori insoddisfatti, professionisti, chi vuole mettersi in proprio

Questa guida è stata realizzata con il supporto di strumenti di intelligenza artificiale e sottoposta a revisione e controllo editoriale umano.

Nota editoriale, trasparenza e diritti

Uso dell'intelligenza artificiale (AI Act)

Questa guida è stata realizzata con il supporto di strumenti di intelligenza artificiale e sottoposta a revisione e controllo editoriale umano.

Nicolò Piave ne ha definito struttura, contenuti, metodo ed esempi, ha rivisto e verificato il testo e ne assume la responsabilità editoriale. La grafica è un'elaborazione originale nello stile del sito nicolopiave.coach; le icone sono disegnate appositamente. Il ritratto dell'autore è un'immagine fotografica elaborata con intelligenza artificiale.

Questa dichiarazione è resa in coerenza con le regole di trasparenza del Regolamento (UE) 2024/1689 sull'intelligenza artificiale ("AI Act", art. 50) e con i principi della Legge 23 settembre 2025, n. 132.

Regole editoriali seguite

Linguaggio chiaro e diretto; nessuna statistica non verificabile; nessuna testimonianza, caso o cliente reale: gli esempi sono illustrativi. Le norme sono citate con i loro estremi; i modelli di lavoro sono attribuiti a chi li ha resi noti. Distinzione netta tra coaching e attività psicologiche o sanitarie.

Diritto d'autore

Testi ed elaborati grafici sono originali. La guida non riproduce brani, immagini o materiali protetti di terzi. Eventuali nomi di modelli, enti o marchi citati appartengono ai rispettivi titolari e sono usati a solo scopo descrittivo. Caratteri tipografici: Inter e Lora, licenza SIL Open Font License 1.1.

Avvertenza

Contenuto con finalità informative e divulgative: non costituisce consulenza professionale personalizzata né parere psicologico, medico, legale o fiscale. Il coaching non sostituisce il lavoro di psicologi, psicoterapeuti o medici. Nicolò Piave esercita come professionista ai sensi della Legge 14 gennaio 2013, n. 4.

Autore ed edizione

Nicolò Piave – Career & Business Coach
Vignola (MO) · P.IVA 02893570602
www.nicolopiave.coach
Career coach e consulente di carriera: la guida pratica
Versione 1.1, aggiornata a ottobre 2026.

Licenza d'uso: CC BY-NC-ND 4.0

© 2026 Nicolò Piave. Puoi scaricare, stampare e condividere gratuitamente questa guida, a condizione di citare l'autore e il sito nicolopiave.coach, di non modificarla e di non usarla per scopi commerciali (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale, creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it).

Che cosa trovi in questa guida

01	Chi è il career coach (o consulente di carriera)	pag. 4
02	Che cosa fa, in concreto	pag. 5
03	Che cosa non fa	pag. 6
04	Quando conviene rivolgersi a un career coach	pag. 7
05	Come funziona: il Percorso VALORE	pag. 8
06	Strumenti pratici da usare subito	pag. 10
07	In presenza a Modena e Bologna o online in tutta Italia	pag. 12
08	Quanto costa e come valutarlo	pag. 12
09	Come scegliere il career coach giusto	pag. 13
10	Domande frequenti e chi sono	pag. 14

Puoi leggere la guida dall'inizio alla fine oppure andare direttamente al capitolo che ti interessa: l'indice è cliccabile. Gli esercizi si possono stampare e compilare a mano.

CAPITOLO 01

Chi è il career coach (o consulente di carriera)



Due nomi per una figura che aiuta a prendere decisioni sul lavoro e a trasformarle in azioni concrete.

"Career coach", "consulente di carriera", "orientatore", "career advisor": in Italia queste espressioni si usano spesso come sinonimi. Indicano un professionista che accompagna una persona nelle scelte che riguardano il lavoro: capire in quale direzione andare, preparare un cambiamento, crescere nel ruolo attuale, presentarsi meglio sul mercato.

Il punto di partenza non è il mercato, e nemmeno il curriculum: è la persona. Prima si chiarisce che cosa sa fare, che cosa le dà energia e quali vincoli reali ha; poi si confronta tutto questo con le opportunità disponibili; infine si costruisce un piano, con passi piccoli e verificabili.

COACHING

Fare le domande giuste

Il coach aiuta a pensare: domande che fanno emergere priorità, valori e alternative, senza imporre risposte. La decisione resta sempre tua.

CONSULENZA

Portare strumenti e metodo

Il consulente porta contenuti: come si scrive un CV efficace, come si usa LinkedIn, come ci si prepara a un colloquio, come si legge un annuncio.

Un buon percorso unisce entrambe le dimensioni. Solo domande, e rischi di girare a vuoto; solo strumenti, e rischi di avere un CV perfetto per un lavoro che non vuoi davvero.

Il career coaching non ti dice che cosa fare: ti aiuta a vedere con più chiarezza che cosa vuoi fare e come arrivarci.

Career coaching, orientamento, selezione: le differenze

Figura	Di che cosa si occupa	Per chi lavora
Career coach / consulente di carriera	Accompagna la persona a scegliere un obiettivo professionale e a costruire la strategia per raggiungerlo.	Per la persona
Orientatore	Supporta le scelte formative e professionali, spesso nei passaggi tra studio e lavoro.	Per la persona, spesso in servizi pubblici di orientamento
Selezionatore / agenzia per il lavoro	Cerca il candidato adatto a una posizione aperta.	Per l'azienda che assume
Psicologo del lavoro	Valuta e interviene su aspetti psicologici, anche con strumenti riservati alla professione.	Per la persona o l'organizzazione, con titolo abilitante

CAPITOLO 02

Che cosa fa, in concreto

Le attività di un percorso di career coaching, dall'analisi iniziale al piano d'azione.



Ogni percorso è diverso, ma le attività ricorrenti sono sempre queste. Non tutte servono a tutti: un neolaureato lavorerà molto su CV e primi colloqui, chi vuole cambiare settore dedicherà più tempo all'analisi delle competenze trasferibili.

Bilancio di competenze

Ricostruire esperienze, risultati e competenze, anche quelle che dai per scontate, e capire quali sono davvero spendibili.

Motivazioni e valori

Capire che cosa ti dà energia e che cosa ti svuota: il criterio più sottovalutato nelle scelte di lavoro.

Obiettivo professionale

Passare da "voglio cambiare" a una o due direzioni credibili, con ruoli, settori e aziende concrete.

CV e lettera

Un curriculum chiaro e mirato all'obiettivo, che racconti risultati e non solo mansioni.

LinkedIn e rete

Un profilo coerente con il posizionamento e un modo sostenibile di attivare contatti utili.

Colloqui

Preparazione alle domande frequenti e difficili, simulazioni, gestione dell'emozione, negoziazione.

Strategia di ricerca

Dove cercare, come scegliere le candidature, come tenere traccia di contatti e risposte.

Piano d'azione

Obiettivi settimanali, scadenze e momenti di verifica, per non perdere slancio dopo i primi incontri.

Che cosa porti a casa

- ✓ Una mappa chiara di competenze, punti di forza e motivazioni.
- ✓ Uno o due obiettivi professionali realistici.
- ✓ CV e profilo LinkedIn coerenti con l'obiettivo.
- ✓ Una preparazione concreta ai colloqui.
- ✓ Un piano scritto da seguire anche dopo la fine del percorso.

CAPITOLO 03

Che cosa non fa

Chiarire i confini protegge te e rende il percorso più efficace.



Conoscere i limiti di una professione è il modo migliore per scegliere bene. Un career coach serio te li dice al primo incontro.

Non trova lavoro al posto tuo

Non è un'agenzia per il lavoro e non ha "posti" da distribuire. Ti rende più efficace nel cercarli. Diffida di chi promette un'assunzione garantita.

Non è uno psicologo

Il coaching lavora su obiettivi e azioni, non su disagio o sofferenza. Se emergono temi di questo tipo, il professionista serio lo dice e indica a chi rivolgersi.

Non decide per te

Può proporre ipotesi, strumenti e confronti, ma la scelta e la responsabilità restano tue. È proprio questo che rende il risultato duraturo.

Non fa miracoli in un incontro

Un incontro mirato può sbloccare molto, ma un cambiamento di ruolo o di settore richiede tempo, prove e aggiustamenti.

Il quadro normativo in breve

In Italia la professione di coach e di consulente di carriera non è organizzata in ordini o albi. Chi la esercita in forma autonoma rientra nella **Legge 14 gennaio 2013, n. 4** sulle professioni non organizzate, che prevede tra l'altro l'obbligo di indicare questa condizione nei rapporti con i clienti. Per questo è importante verificare formazione, metodo e trasparenza del professionista.

CAPITOLO 04

Quando conviene rivolgersi a un career coach



Sei situazioni tipiche e un test di autovalutazione da compilare.

Dopo gli studi

Hai il titolo ma non sai come trasformarlo in un lavoro, né da quale azienda partire.

Lavoro stabile, poca energia

Il posto c'è, ma ti senti fermo, poco valorizzato o semplicemente stanco.

Cambio di settore

Vuoi cambiare ruolo o settore e hai paura di ripartire da zero.

Candidature senza risposta

Invii CV ma non ti chiamano, o arrivi ai colloqui e non vai oltre.

Mettersi in proprio

Stai valutando la libera professione o una nuova attività e vuoi ragionarci con metodo.

Rientro al lavoro

Torni dopo una pausa e vuoi ripresentarti con sicurezza e una storia chiara.

ESERCIZIO**Ti serve un career coach? Test in 10 domande**

Per ogni affermazione indica quanto ti descrive: 1 = per niente, 5 = moltissimo.

	1	2	3	4	5
Penso spesso di cambiare lavoro, ma non so verso cosa.	☐	☐	☐	☐	☐
Faccio fatica a spiegare in poche frasi che cosa so fare.	☐	☐	☐	☐	☐
Il mio CV elenca mansioni, non risultati.	☐	☐	☐	☐	☐
Il mio profilo LinkedIn non è aggiornato o non dice nulla di me.	☐	☐	☐	☐	☐
Mando candidature senza una strategia precisa.	☐	☐	☐	☐	☐
Ai colloqui mi blocco o non valorizzo le mie esperienze.	☐	☐	☐	☐	☐
Rimando le decisioni sul lavoro da più di sei mesi.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi sento poco valorizzato rispetto a ciò che potrei dare.	☐	☐	☐	☐	☐
Ho un'idea, ma non so se è realistica.	☐	☐	☐	☐	☐
Da solo faccio fatica a mantenere costanza nella ricerca.	☐	☐	☐	☐	☐

Come leggere il risultato. Da 10 a 20: probabilmente ti bastano qualche risorsa e un po' di metodo, per esempio le guide del blog. Da 21 a 35: un confronto mirato su uno o due temi può accelerare molto. Oltre 35: un percorso strutturato ti aiuterebbe a fare chiarezza e a mantenere il ritmo. È un'indicazione orientativa, non una valutazione.

CAPITOLO 05

Come funziona un percorso: il Percorso VALORE



Quattro fasi, adatte alla tua situazione, con incontri regolari e piccoli esercizi tra una sessione e l'altra.

1**Ascolto e analisi**

Partiamo dalla tua storia professionale: esperienze, risultati, momenti di energia e di fatica, vincoli reali (tempo, luogo, economia, famiglia).

2

Chiarezza e direzione

Mettiamo a fuoco priorità e valori e selezioniamo una o due direzioni professionali credibili da esplorare sul serio.

3

Valorizzazione e strategia

Lavoriamo su CV, LinkedIn, rete di contatti, candidature e preparazione ai colloqui, coerenti con la direzione scelta.

4

Piano d'azione

Fissiamo obiettivi misurabili e passi settimanali sostenibili, con momenti di verifica e correzione di rotta.

Durata e ritmo

Obiettivo	Formato indicativo
Rifare CV e LinkedIn	Pochi incontri mirati, con revisioni tra una sessione e l'altra.
Preparare un colloquio importante	Uno o due incontri con simulazione e feedback.
Trovare il primo impiego	Percorso breve su orientamento, strumenti e strategia di candidatura.
Cambiare ruolo o settore	Percorso di alcuni mesi, con incontri ogni due o tre settimane.

Gli incontri durano di solito un'ora. Tra un incontro e l'altro ti propongo esercizi brevi e pratici: il cambiamento avviene nella settimana, non solo durante la sessione.

ESERCIZIO La mappa delle energie

Ripensa agli ultimi due anni di lavoro o di studio. Elenca tre attività che ti hanno dato energia e tre che te l'hanno tolta. Poi chiediti: che cosa hanno in comune quelle della prima colonna?

Mi hanno dato energia	Mi hanno tolto energia

Che cosa hanno in comune le attività che mi danno energia:

CAPITOLO 06

Strumenti pratici da usare subito

Tre esercizi che uso spesso nei percorsi e che puoi provare anche da solo.



ESERCIZIO Tre direzioni possibili

Scrivi tre direzioni professionali che ti incuriosiscono, anche se oggi sembrano lontane. Per ognuna indica che cosa ti attrae, che cosa sai già fare e il primo passo per verificarla (una persona da sentire, un corso, un annuncio da analizzare).

Direzione	Che cosa mi attrae	Che cosa so già fare	Primo passo di verifica
1.			
2.			
3.			

ESERCIZIO Da mansione a risultato

Prendi tre righe del tuo CV e riscrivile seguendo lo schema: **azione + contesto + risultato**. Esempio illustrativo: "Gestione clienti" diventa "Ho seguito un portafoglio di clienti del settore alimentare, riducendo i tempi di risposta grazie a una nuova procedura condivisa".

1. _____
2. _____
3. _____

ESERCIZIO Presentati in 60 secondi

Prepara una presentazione breve da usare in colloqui, eventi e telefonate. Quattro frasi: chi sei professionalmente, che cosa sai fare meglio, un risultato di cui sei fiero, che cosa cerchi ora.

Chi sono: _____

Che cosa so fare meglio: _____

Un risultato: _____

Che cosa cerco: _____

Un consiglio

Leggi ad alta voce la tua presentazione e registrala con il telefono. Se ti annoi ascoltandola, si annoierà anche chi ti ascolta: accorcia, toglie gli aggettivi, aggiungi un fatto concreto.

CAPITOLO 07

In presenza a Modena e Bologna o online in tutta Italia



Due modalità con lo stesso metodo: scegli quella che si adatta meglio alla tua vita.

IN PRESENZA

Modena e Bologna

Incontri su appuntamento a Modena e a Bologna, oppure a Vignola, a metà strada tra le due città. Utile se preferisci il contatto diretto o se ti aiuta "staccare" dal contesto quotidiano.

ONLINE

In tutta Italia

Videochiamata da qualsiasi città, con documenti condivisi in tempo reale. Elimina gli spostamenti e si adatta meglio a turni e orari di lavoro.

Molte persone alternano: il primo incontro dal vivo, i successivi in videochiamata. Chi vive in provincia di Modena, nell'area di Bologna o ha lasciato l'Emilia-Romagna dopo gli studi può seguire lo stesso percorso, con la stessa qualità.

Come prepararsi a un incontro online

- ☐ Un luogo tranquillo e una connessione stabile.
- ☐ Computer con videocamera: il telefono va bene, ma è scomodo per lavorare sui documenti.
- ☐ CV e link al profilo LinkedIn a portata di mano.
- ☐ Un quaderno per gli appunti e per gli esercizi della settimana.

CAPITOLO 08

Quanto costa e come valutarlo



Il prezzo dipende da durata, numero di incontri e strumenti inclusi. Ecco come confrontare le proposte.

Non esiste un tariffario unico: ogni professionista definisce le proprie condizioni. In genere si può scegliere tra singoli incontri mirati e pacchetti di più sessioni, che risultano più convenienti e permettono di lavorare con continuità.

Che cosa chiedere prima di iniziare

- ☐ Quanti incontri sono previsti e quanto dura ciascuno.
- ☐ Che cosa è compreso tra un incontro e l'altro: revisioni del CV, messaggi, materiali.
- ☐ Il costo complessivo, per iscritto, con le modalità di pagamento.
- ☐ Che cosa succede se devi spostare o annullare un incontro.
- ☐ Come si misura il risultato: quali obiettivi verificheremo alla fine.

Un criterio semplice

Più che il costo del singolo incontro, confronta il costo con l'obiettivo: quanto vale per te, in tempo, serenità e opportunità, arrivare prima e meglio alla prossima scelta professionale?

CAPITOLO 09

Come scegliere il career coach giusto



Otto criteri da verificare e qualche segnale d'allarme da non ignorare.

Criteri da verificare

- ✓ Formazione verificabile in coaching e orientamento.
- ✓ Un metodo che sa spiegarti con parole semplici.
- ✓ Trasparenza su durata, costi e risultati attesi.
- ✓ Chiarezza sui confini con la psicologia.
- ✓ Conoscenza del mercato del lavoro del tuo territorio.
- ✓ Strumenti concreti, non solo motivazione.
- ✓ Riservatezza e rispetto della privacy.
- ✓ Sensazione di essere ascoltato al primo incontro.

Segnali d'allarme

- ✗ Promette un'assunzione garantita.
- ✗ Vende "il metodo infallibile" uguale per tutti.
- ✗ Non mette nulla per iscritto.
- ✗ Ti spinge a decidere subito con sconti a tempo.
- ✗ Parla più di sé che di te.
- ✗ Si propone come sostituto di un supporto psicologico.

Dieci domande da fare al primo incontro

1. Come lavora, in pratica?
2. Con quali persone lavora più spesso?
3. Quale formazione ha seguito?
4. Quanti incontri prevede per il mio obiettivo?
5. Che cosa devo fare io tra un incontro e l'altro?
6. Come misuriamo i progressi?
7. Che cosa è compreso nel prezzo?
8. Possiamo lavorare online e in presenza?
9. Come tratta i miei dati e i miei documenti?
10. Che cosa succede se il percorso non fa per me?

CAPITOLO 10

Domande frequenti

Le risposte brevi alle domande che sento più spesso.



Che differenza c'è tra consulente di carriera e career coach?

Nella pratica i due termini si usano come sinonimi. Il consulente porta più strumenti e informazioni sul mercato; il coach lavora di più sulle domande che aiutano a decidere. Un buon percorso unisce le due cose.

Serve una laurea per rivolgersi a un career coach?

No. Il career coaching è utile a diplomati, laureati, lavoratori con molti anni di esperienza, professionisti e a chi vuole avviare un'attività.

Il percorso online funziona come quello in presenza?

Sì: metodo, strumenti ed esercizi sono gli stessi. Lavoro online in tutta Italia e in presenza a Modena e Bologna.

Quanto tempo serve per vedere dei risultati?

Già dopo i primi incontri di solito c'è più chiarezza sull'obiettivo. CV e LinkedIn si rinnovano in poche settimane; i tempi per un nuovo lavoro dipendono dal mercato e dall'impegno nella ricerca.

Le informazioni che condivido restano riservate?

Sì. Ciò che emerge negli incontri resta tra coach e cliente e i dati sono trattati secondo la normativa sulla privacy.

Come si inizia?

Con una call conoscitiva: mi racconti in poche righe la tua situazione e insieme capiamo se e come il percorso può esserti utile.



Immagine fotografica elaborata
con intelligenza artificiale

Chi ha scritto questa guida

Sono **Nicolò Piave**, Career & Business Coach, progettista di formazione e formatore AI con base a Vignola, tra Modena e Bologna. Nel career coaching accompagno studenti e neolaureati, lavoratori insoddisfatti, professionisti e chi vuole mettersi in proprio con il Percorso VALORE.

Ho un dottorato di ricerca in e-Learning & Knowledge Management, una laurea magistrale in Scienze Pedagogiche, una laurea in Economia e Commercio e un Master universitario di II livello in Coaching. Sono laureando in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni e lavoro nella formazione da oltre vent'anni, in presenza e online.

IL PROSSIMO PASSO

Vuoi fare chiarezza sul tuo prossimo passo?

Il primo passo è una call conoscitiva: mi racconti la tua situazione e capiamo insieme se un percorso di career coaching può esserti utile. In presenza a Modena e Bologna oppure online in tutta Italia.

IN PRESENZA

Modena e Bologna su appuntamento, oppure Vignola (MO)

ONLINE

In tutta Italia, in videochiamata

SCRIVIMI

Modulo contatti su nicolopiave.coach

E-MAIL E TELEFONO

me@nicolopiave.coach · +39 339 1663265

APPROFONDISCI

nicolopiave.coach/consulente-di-carriera



Inquadra per prenotare
una call conoscitiva

Valorizzo il tuo talento