

# Hobby e interessi

Uno dei dubbi che emergono più spesso nella mente di chi deve scrivere un [Curriculum](#) riguarda una delle sezioni finali: quella dedicata agli **hobby** e agli *interessi personali*.

- **Sport:** un'attività sportiva può dimostrare che siete persone attive e determinate. Gli **sport estremi** come il paracadutismo, il kitesurfing o le immersioni in apnea possono far capire al datore di lavoro che sapete assumervi dei rischi e che siete propensi a superare i vostri limiti. **Sport di squadra** dimostrano che siete in grado di **lavorare in team**, mentre quelli di resistenza – come la maratona, il ciclismo e l'arrampicata – fanno capire che siete persone tenaci e perseveranti. Una menzione speciale va allo yoga, sport che può trasmettere l'idea che siete equilibrati e **resistenti allo stress**.
- **Cinema:** così come vale per i libri, anche in questo caso è necessario scendere nello specifico per apparire più interessanti. Se siete appassionati di film, quindi, indicate qual è il vostro genere o regista preferito.
- **Fotografia:** questo hobby dimostra particolare **creatività** e può essere particolarmente interessante se vi state candidando per una posizione che richiede questa dote, ad esempio nel settore del marketing.
- **Musica:** se suonate uno strumento musicale o cantate da anni, vi suggeriamo di specificare da quanto tempo portate avanti questa passione. Indicherà ai selezionatori la vostra **perseveranza**.
- **Teatro:** nel vostro tempo libero vi piace recitare su un palcoscenico? Ciò dimostra che vi sentite a vostro agio a parlare di fronte ad un pubblico, capacità molto utile se volete ottenere un lavoro che richiede **buone capacità oratorie**.
- **Volontariato:** questa attività implica interesse verso gli altri ed **empatia**, doti molto utili per inserirsi bene in un ambiente lavorativo.
- **Viaggiare:** l'interesse verso i viaggi può essere un punto positivo all'interno del vostro curriculum. Vedere il mondo, scoprire nuove culture e stili di vita è sicuramente indice di grande **curiosità**. Mi raccomando, non banalizzate questo interesse scrivendo solo "viaggiare", bensì inserite le migliori destinazioni in cui siete stati: sicuramente più saranno esotiche più desteranno attenzione.

---

## Come scegliere un Hobby

Un hobby ti permette di approfondire i tuoi interessi nel tempo libero. Ti consente di essere creativo e provare nuove esperienze. Se un vecchio passatempo ormai ti annoia, provarne un altro può stimolare nuovamente la tua creatività. Prima di scegliere un hobby, non dimenticare di considerare il tuo budget: alcuni

possono essere costosi. Non preoccuparti, però: avrai a disposizione molte opzioni anche in mancanza di una grande disponibilità economica.



Metodo	Descrizione
<i>Approfondire i Tuoi Interessi Attuali</i>	Valuta i tuoi interessi
	Considera i valori a cui dai più importanza
	Analizza le tue competenze e la tua personalità
	Cerca di capire che cosa stimola il tuo interesse
<i>Analizzare la Tua Infanzia</i>	Ripensa a quello che ti piaceva fare da bambino
	Riprendi da dove hai lasciato
	Iscriviti a un corso che ti appassioni
<i>Esplorare Nuovi Territori per Ispirarti</i>	Vai in un negozio che vende articoli per il tempo libero
	Vai dal ferramenta
	Visita la biblioteca comunale