



## CONSIGLI PER IL CURRICULUM

Elenca nel curriculum vitae le principali informazioni sulla tua persona sotto forma di tabella:

- nome, indirizzo, numero di telefono, numero di cellulare, indirizzo e-mail
- luogo di appartenenza, data di nascita, eventualmente nazionalità e tipo di permesso di soggiorno
- genitori: nome e professione
- fratelli/sorelle: nome, età, classe, apprendistato o professione
- formazione scolastica
- conoscenze linguistiche: lingua madre e lingue straniere, soggiorni linguistici, certificati
- conoscenze informatiche: ad es. corsi frequentati, programmi, certificati
  
- stage di orientamento: data, professione, azienda, durata
- frequenza di eventi informativi, esposizioni professionali, giornate "Nuovo futuro"
- lavori temporanei o durante le vacanze
- hobby, appartenenza ad associazioni
- referenze (chiedi prima alle persone interessate)
- foto recente

### Foto

Metti sul curriculum una bella foto passaporto, preferibilmente fatta da un fotografo professionista. Le fotografie scattate durante le vacanze non sono adatte. Inserisci una foto digitale in alto a destra sul curriculum. Se non disponi di una fotografia in formato digitale, puoi anche incollarne una.

### Referenze

È possibile che un'azienda di tirocinio voglia conoscere qualcosa in più di te e che perciò prenda contatto con degli adulti che ti conoscono bene. Nel curriculum vitae indica perciò i nomi di due persone quali referenze, ad esempio un insegnante, un allenatore o il tuo orientatore professionale. Chiedi prima alle persone se sono d'accordo e informale in merito alle aziende che potrebbero contattarle. In questo modo sono ben preparate, se qualcuno dovesse contattarle. Parenti o buoni conoscenti non sono adatti a fungere da referenze.

Su:

[www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch) → Formazioni → Formazione professionale di base → Candidarsi per un posto di tirocinio → Il mio dossier di candidatura trovi un modello e suggerimenti per il curriculum vitae.

## Curriculum vitae

### Dati personali

Cognome, nome		Foto
Indirizzo		
Telefono		
Cellulare		
E-mail		
Data di nascita		
Attinenza		
Nazionalità, permesso di soggiorno		
Cognome, nome dei genitori		
Professione genitore 1		
Professione genitore 2		
Fratelli/sorelle	<i>Nome (età, classe, apprendistato o professione)</i>	

### Formazione scolastica

Anno - anno	<i>Scuola, ad es. scuola secondaria Felsberg, 1<sup>a</sup> – 3<sup>a</sup> classe</i>
Anno - anno	<i>Scuola, ad es. scuola elementare Tamins, 3<sup>a</sup> – 6<sup>a</sup> classe</i>
Anno - anno	<i>Scuola, ad es. scuola elementare Flims, 1<sup>a</sup> – 2<sup>a</sup> classe</i>

### Stage di orientamento

Mese, anno	<i>Professione, ditta, luogo e durata dello stage di orientamento</i>
Mese, anno	<i>Professione, ditta, luogo e durata dello stage di orientamento</i>

### Conoscenze linguistiche

<i>Italiano</i>	<i>ad es. madrelingua</i>
<i>Tedesco</i>	<i>ad es. conoscenze scolastiche nel 4<sup>o</sup> anno</i>
<i>Inglese</i>	<i>ad es. conoscenze scolastiche nel 6<sup>o</sup> anno</i>

### Hobby

*Ad es.: ascoltare musica, giocare a unihockey, uscire con gli amici*

### Referenze

Professione / funzione *ad es. insegnante di classe*  
 Signora / Signor nome, cognome  
 Indirizzo  
 Indirizzo e-mail e numero di telefono

Luogo, data

## Ulteriori informazioni

- L'indirizzo del CIP nelle tue vicinanze puoi trovarlo su: [www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch) > Uffici d'orientamento

## COP Grigioni

Ti trovi all'inizio della scelta professionale e vorresti sapere quale professione fa al caso tuo e come puoi raggiungere la tua professione da sogno? Gli orientatori ti aiutano nella scelta della tua professione.

- [www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)
- [biz@afb.gr.ch](mailto:biz@afb.gr.ch)