

Diario per lo stage

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
Cussegliaziun da professiun, da studi e da carriera
Orientamento professionale, negli studi e nella carriera

berufsbildung.gr.ch



Amt für Berufsbildung
Uffizi per la furmaziun professiunala
Ufficio della formazione professionale

Lo stage d'orientamento

Uno stage d'orientamento ti permette di conoscere una professione e di chiarire la tua idoneità; può durare da uno a più giorni.

Lo stage d'orientamento può anche essere svolto dall'azienda formatrice come parte della procedura di selezione allo scopo di capire se, oltre all'attitudine professionale, ti troveresti bene nell'azienda e se l'ambiente di lavoro ti è confacente.

Prendere contatto con l'azienda

Puoi contattare l'azienda formatrice telefonicamente oppure passando di persona. Informati sui seguenti punti presso l'azienda prescelta:

- È possibile prossimamente assolvere uno stage?
- Quanti giorni dura lo stage?
- A chi mi devo presentare il primo giorno?
- Devo portare qualcosa di particolare?

Consigli importanti

- Rifletti su come puoi raggiungere l'azienda.
- Sii puntuale.
- Vestiti in modo adeguato e pulito.
- Poni domande e mostra interesse.
- Spegni il cellulare o lascialo a casa.
- A inizio stage consegna al /alla responsabile della formazione professionale il tuo attestato di stage.
- Riporta le tue impressioni nel diario dello stage d'orientamento.

Sei pronta/o per lo stage?

- ☐ Mi sono procurata/o informazioni su questa professione presso l'Ufficio di orientamento professionale o in Internet sul sito www.orientamento.ch
- ☐ Ho guardato il filmato su questa professione.
- ☐ Mi sono procurata/o l'elenco delle aziende formatrici di apprendisti presso l'Ufficio di orientamento professionale sulla BIZ App oppure su www.berufsbildung.gr.ch
- ☐ Mi sono informata/o sull'azienda formatrice.
- ☐ Ho discusso la mia scelta professionale con i miei genitori.
- ☐ Ho chiarito con la scuola se e quando posso svolgere uno stage.

Lasciando una buona impressione e dando il meglio di te, le possibilità di avere il posto di apprendistato aumentano sensibilmente.

Il mio stage come

Azienda:

Il/la responsabile:

Telefono:

Stage dal al

Tempi di lavoro dalle alle

Devo portare le seguenti cose:

Osservazioni:

Le mie domande al formatore/alla formatrice:

Diario 1. giorno

Data:

Ecco come mi sono
sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario

2. giorno

Data:

Ecco come mi sono
sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario

3. giorno

Data:

Ecco come mi sono
sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario

4. giorno

Data:

Ecco come mi sono
sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario

5. giorno

Data:

Ecco come mi sono
sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande:

La mia valutazione personale

	si	in parte	no
Tramite lo stage ho conosciuto bene la professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho conosciuto lavori, che vorrei fare anche per parecchio tempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho ricevuto un'impressione della giornata lavorativa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conosco le esigenze di questa professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho le capacità per svolgere questa professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La professione, il mestiere mi piace?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sono sentito a mio agio nell'azienda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi posso immaginare di svolgere un tirocinio in questa professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi candido per un posto di tirocinio presso l'azienda, dove ho svolto lo stage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questi lavori li ho fatti volentieri:

Questi lavori li ho fatti malvolentieri:

Ciò mi piace della professione:

Ciò non mi piace della professione:

Attestato di stage

Stage come:

Data:

dal:

al:

Cognome:

Nome:

Scuola:

Livello scolastico:

Azienda:

Luogo:

Valutazione della/o stagista da parte del/della responsabile della formazione professionale

Il/la responsabile:

Come è stata la Sua prima impressione (aspetto esteriore e atteggiamento)?	<input type="checkbox"/>	molto buono	<input type="checkbox"/>	buono	<input type="checkbox"/>	sufficiente	<input type="checkbox"/>	scarso	<input type="checkbox"/>	insufficiente	<input type="checkbox"/>	nongiudicabile
In che mondo recepisce e comprende gli incarichi?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
In che mondo esegue gli incarichi?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Accuratezza		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Velocità		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Costanza		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Destrezza e abilità manuale		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Come valuta l'ordine e la pulizia sul posto di lavoro?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Come valuta la sua personalità?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Comportamento, condotta		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Capacità e socializzare		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Comportamento nel team		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Indipendenza		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sicurezza e fi ducia in se stessa/o		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Affi dabilità, puntualità		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Attenzione, concentrazione		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Come valuta il suo interesse per la professione?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Come valuta la sua idoneità per la professione?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Idoneità fisica		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Idoneità intellettuale		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Carattere		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Osservazioni:

Data/Timbro/Firma:

Soddisfo i requisiti per imparare la professione?

Dove devo ancora migliorarmi?

Il mestiere è adatto a me, perché ...

Commenti:

Dopo lo stage d'orientamento

- Fai vari stage d'orientamento anche in altre professioni e confronta le tue impressioni.
- Condividi le tue impressioni con i genitori, gli insegnanti o gli orientatori professionali.
- Pianifica i tuoi prossimi passi. Gli orientatori professionali ti sostengono volentieri.

Preparazione al colloquio di valutazione

Preparazione al colloquio di valutazione con la formatrice/il formatore professionale

Preparati al colloquio finale con la tua formatrice/il tuo formatore professionale. Ci sono altre cose che vorresti sapere?

Rifletti sulle risposte a possibili domande:

- Che cosa ti è piaciuto di più?
- Che cosa non ti è piaciuto?
- Puoi immaginarti di assolvere un apprendistato da noi?
- Perchè proprio nella nostra azienda?


Fa in modo che il formatore o la formatrice compili l’attestato di stage! Meglio sarebbe se lui discutesse con te la valutazione. Se non riuscisse a compilarlo direttamente, chiedigli/le entro quanto te lo spedirà.

Orientamento professionale

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.

Offerta per allievi del grado superiore, per chi frequenta una formazione transitoria come pure i suoi genitori ed i suoi tutori legali	Indicazioni dei costi La consulenza è gratuita per tutte le persone residenti nei Grigioni. Per persone adulte, che risiedono al di fuori del Cantone dei Grigioni, la consulenza è a pagamento. La partecipazione ai costi ammonta a fr.150.– per ora di consulenza.
Contenuti della consulenza <ul style="list-style-type: none">• Accompagnamento nel processo della scelta professionale• Fare il punto della situazione e l’analisi del potenziale• Test attitudinali e degli interessi• Sostegno in relazione alla presentazione di candidature• Sostegno nella ricerca di posti di tirocinio• Ricerca di soluzioni provvisorie	

Annuncio
biz@afb.gr.ch,
modulo online su
www.berufsbildung.gr.ch



Ubicazione COP

Chur Grabenstrasse 1 7001 Chur +41 81 257 27 72	Davos Talstrasse 2C 7270 Davos Platz +41 81 257 27 72	Ilanz/Glion Bahnhofstrasse 31 7130 Ilanz +41 81 257 27 72	Poschiavo Via da Spultri 44 7742 Poschiavo +41 81 257 27 72	
Roveredo Al Giardinètt 2 6535 Roveredo GR +41 81 257 27 72	Samedan Plazzet 16 7503 Samedan +41 81 257 27 72	Scuol Stradun 403A 7550 Scuol +41 81 257 27 72	Thusis Feldstrasse 4 7430 Thusis +41 81 257 27 72	

