



## 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 attinenza, 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 (cronologicamente, l'ultimo avvenimento viene prima)
- 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 (cronologicamente)
- 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  
Indirizzo  
Telefono  
Cellulare  
E-mail  
Data di nascita  
Attinenza  
Nazionalità, permesso di soggiorno

Foto

Cognome, nome dei genitori  
Professione genitore 1  
Professione genitore 2  
Fratelli/sorelle

*Nome (età, classe, apprendistato o professione)*

### 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

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

e sostegno sono disponibili al Centro d'informazione professionale. Trovi l'indirizzo più vicino su:

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch) → italiano → chi siamo → ubicazioni e indirizzi → orientamento professionale

E-mail: [biz@afb.gr.ch](mailto:biz@afb.gr.ch)