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

Valitaziun da sasez

Co giuditgeschas ti tes **interess** e tias **abilitads** corporalas, mentalas e persunalas? Legia bain las constataziuns. Giuditgescha, con fitg che las constataziuns correspundan a tia persuna:

++	correspunda fitg
+	correspunda
–	correspunda plitost betg
– –	correspunda insumma betg
N	Na sai jau betg giuditgar

Interess	**++**	**+**	**–**	**– –**	**N**
Jau sun gugent or en il liber.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun gugent endadens.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau lavur gugent cun ils mauns.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau ma mov gugent.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau lavur gugent fitg exact.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau m'interess per bellas chaussas (art, moda).	☐	☐	☐	☐	☐
Jau embellesch e decoresch gugent.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai plaschair da linguas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai plaschair da scriver/leger.	☐	☐	☐	☐	☐
Il contact cun glieud è impurtants per mai.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau gid gugent.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau serv gugent.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau creesch gugent novas chaussas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau lavur gugent cun aliments.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau m'interess per cultura e istorgia.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun gugent per via.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau experimentesch / spintisesch gugent.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau dun gugent vinavant savida.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau surpigl gugent responsabladad.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau lavur gugent tenor instrucziuns.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau m'interess per la tecnica.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau lavur gugent a moda autonoma.	☐	☐	☐	☐	☐

Abilitads	**++**	**+**	**–**	**– –**	**N**
Jau hai inschign manual.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun inschignus tar lavurs pitschnas e manidlas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai in bun gust ed in bun nas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau vegn a frida bain cun cifras.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai in talent da linguatgs.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun buns da modellar creativamain.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sai organisar bain.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau chapesch tgunsch novas chaussas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai in bun cumportament en contact cun umans.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sai communitgar bain cun umans.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai perseveranza e na lasch disturbar durant la lavur.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun ambizius e m'engasch per cuntanscher ina finamira.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau pos m'occupar ditg ed intensivamain cun insatge.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun talentà/da en connex cun il diever da maschinas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun in uman dil tal ins as po fidar.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai adina puspè novas ideas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau tegn urden.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau lavur a moda autonoma.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau exequesch incumbensas a moda conscienziusa.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sun diligents.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai ina buna abilitad d'imaginaziun spaziala.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sai fitg bain il linguatg pledà.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau sai scriver il linguatg scrit a moda segira e senza sbagls.	☐	☐	☐	☐	☐
Jau hai inschign manual.	☐	☐	☐	☐	☐

Examina cun tge interess u activitads che ti ta fatschentas en tes temp liber.
Cumpareglia tia valitaziun da sasez cun la valitaziun tras auters.

Quest fegl d'infurmaziun na pretenda betg d'esser cumplets. © CPSC Grischun, avust 2026