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

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, '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/candidatura-tirocinio → «Curriculum Vitae» 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	*Scuola, ad es. scuola secondaria Felsberg, 1ª – 3ª classe*
Anno - anno	*Scuola, ad es. scuola elementare Tamins, 3ª – 6ª classe*
Anno - anno	*Scuola, ad es. scuola elementare Flims, 1ª – 2ª classe*

Stage di orientamento

Mese, anno	*Professione, ditta, luogo e durata dello stage di orientamento*
Mese, anno	*Professione, ditta, luogo e durata dello stage di orientamento*

Conoscenze linguistiche

Italiano	*ad es. madrelingua*
Tedesco	*ad es. conoscenze scolastiche nel 4° anno*
Inglese	*ad es. conoscenze scolastiche nel 6° anno*

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

© OPSC Grigioni, agosto 2026