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

Tips per il curs da la vita

En il curs da la vita inditgeschas ti ils fatgs ils pli impurtants davart tia persuna, e quai en furma da tabella:

- ☐ num, adressa, numer da telefon, numer da telefonin, e-mail
- ☐ lieu d'origin, data da naschientscha, ev. naziunalitad e gener da la permissiun da dimora
- ☐ geniturs: num e professiun
- ☐ fragliuns: num, vegliadetgna, classa da scola, emprendissadi u professiun
- ☐ scolaziun (cronologicamain, l'ultim eveniment sisum)
- ☐ enconuschientschas da linguas: lingua materna e linguas estras, segiurns per emprender linguas, certificats
- ☐ enconuschientschas dal computer: p.ex. curs frequentads, programs, certificats
- ☐ fufragnadis: data, professiun, manaschi, durada
- ☐ visita d'occurrenzas d'infurmaziun, da preschentaziuns da mastergns, da dis da l'avegnir
- ☐ jobs da vacanzas, jobs per gidar ora (cronologics)
- ☐ hobis, commembranza en uniuns
- ☐ referenzas (dumandar ordavant las persunas)
- ☐ fotografia actuala

Fotografia

Tar il curs da la vita tutga ina buna fotografia da purtret da tai. Qua vali la paina da laschar ta fotografar d'ina persuna dal fatg. Fotografias spontanas da las vacanzas n'èn betg adattadas. Agiuntescha ina fotografia digitala sisum il fegl dal curs da vita, en il chantun a dretga. Sche ti n'has betg ina fotografia digitala, pos ti era tatgar ina sin il fegl.

Referenzas

Igl è pussaivel ch'in manaschi d'emprendissadi vul avair dapli infurmaziuns da tai e ch'el contactescha perquai persunas creschidas che t'enconuschan bain. En il curs da la vita inditgeschas ti perquai duas persunas da referenza, p.ex. ina persuna d'instrucziun, ina trenadra u in trenader ubain la cussegliadra u il cussegliader da professiun. Dumonda ordavant questas persunas, sche quai è bun per ellas, e las infurmescha, tge manaschis che pudessan telefonar ad ellas. Uschia èn ellas bain preparadas, sch'insatgi telefona. Parentas e parents u bunas enconuschentas e buns enconuschents n'èn betg adattads sco persunas da referenza.

In muster ed ulteriurs tips davart il curs da la vita chattas ti sut:
▶ www.cussegliaziun.ch → S'annunziar per ina plazza d'emprendissadi → «Lebenslauf erstellen» e «Beilagen für die Lehrstellenbewerbung».

Curs da la vita

Persunalias

Num, prenum	
Adressa	
Telefon	
Telefonin	
E-mail	
Data da naschientscha	
Lieu d'origin	
Naziunalitad, certificat da dimora	

Fotografia

Num, prenum dals geniturs	
Professiun genitur 1	
Professiun genitur 2	
Fragliuns	*prenum (vegliadetgna, classa, emprendissadi u professiun)*

Scola

Onn – onn	*scola, p.ex. scola secundara Mustér, 1. – 3. classa*
Onn – onn	*scola, p.ex. scola primara Savognin, 3. – 6. classa*
Onn – onn	*scola, p.ex. scola primara Sent, 1. – 2. classa*

Fufragnadis

Mais, onn	*professiun, firma, lieu e durada dal fufragnadi*
Mais, onn	*professiun, firma, lieu e durada dal fufragnadi*

Enconuschientschas da linguas

Rumantsch	*p.ex. lingua materna*
Tudestg	*p.ex. bunas enconuschientschas*
Englais	*p.ex. enconuschientschas da basa*

Hobis

P.ex. tadlar musica, unihockey, scuntrar amias ed amis

Referenzas

Professiun / funcziun, *p.ex. persuna d'instrucziun da classa*
Dunna / Signur prenum, num
Adressa
E-mail e numer da telefon

Lieu, data

© CPSC Grischun, avust 2026