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

Fufragnadi – Mes diari



Il fufragnadi

Cun in fufragnadi pos ti emprender d'enconuscher ina professiun e sclerir, sche ti es adattà/-ada per questa professiun. Il fufragnar dura tranter in e plirs dis.

Il fufragnadi po era esser ina part dal proceder da selecziun ch'il manaschi d'emprendissadi maina atras. La finamira è lura quella d'eruir, sche ti vas – sper tia qualificaziun professiunala – a prà cun il manaschi d'emprendissadi, respectivamain sche l'ambient professiunal ta plascha.

Entrar en contact cun il manaschi

Ti pos telefonar al manaschi d'emprendissadi u ir sperasvi persunalmain. T'infurmescha tar il manaschi davart il suandant:

- Èsi pussaivel da far in fufragnadi il proxim temp?
- Quants dis poss jau far in fufragnadi?
- Tar tgi ma stoss jau annunziar l'emprim di?
- Stoss jau prender cun mai insatge?

Tips impurtants

- Ponderescha co che ti chattas la via tar il manaschi.
- Sajas punctual/a.
- Ta vestgescha a moda e maniera netta e correcta.
- Tschenta dumondas e mussa interess.
- Tschenta ora tes telefonin u al lascha a chasa.
- Dà al cumenzament da tes fufragnadi il pass da fufragnadi a tes furmatur u a tia furmatura professiunal/a.
- Fa notizias da tias impressiuns en tes diari da fufragnadi.

Es ti pront/a per il fufragnadi?

- ☐ Jau hai chattà en il Center d'infurmaziun professiunala (CIP) u en l'internet sut **www.cussegliaziun.ch** infurmaziuns davart la professiun.
- ☐ Jau hai organisà cun agid da la cussegliaziun professiunala u da la pagina d'internet **www.cussegliaziun.ch** la glista cun ils manaschis d'emprendissadi (LEFI).
- ☐ Jau ma sun infurmà/-ada davart il manaschi d'emprendissadi.
- ☐ Jau hai discutà cun mes geniturs davart mia tscherna da professiun.
- ☐ Jau hai sclerì cun la scola, sche e cura ch'jau poss far in fufragnadi.
- ☐ Jau hai notà il termin, l'adressa ed il num da la persuna da contact.

Sche ti fas ina bun'impressiun durant tes fufragnadi, has ti meglras schanzas da survegnir la plazza d'emprendissadi.



Mes fufragnadi sco

Num ed adressa dal manaschi:

Num dal furmatur professiunal / da la furmatura professiunala:

Telefon:

Fufragnadi da fin

Temps da lavur da fin

Quai stoss jau prender cun mai:

Remartgas:

Mias dumondas al furmatur professiunal/a la furmatura professiunala:

Diari 1. di

Data:

Uschia ma sun jau sentì/sentida oz durant la lavur:



Il decurs dal di dad oz:

Quai hai jau emprendì oz:

Quai m'ha plaschì oz il meglier:

Quai na m'ha betg plaschì oz:

Cun questas persunas hai jau collavurà oz:

Remartgas tar il di dad oz e/u dumondas per damaun:

Diari 2. di

Data:

Uschia ma sun jau sentì/sentida oz durant la lavur:



Il decurs dal di dad oz:

Quai hai jau emprendì oz:

Quai m'ha plaschì oz il meglier:

Quai na m'ha betg plaschì oz:

Cun questas persunas hai jau collavurà oz:

Remartgas tar il di dad oz e/u dumondas per damaun:

Diari 3. di

Data:

Uschia ma sun jau sentì/sentida oz durant la lavur:



Il decurs dal di dad oz:

Quai hai jau emprendì oz:

Quai m'ha plaschì oz il meglier:

Quai na m'ha betg plaschì oz:

Cun questas persunas hai jau collavurà oz:

Remartgas tar il di dad oz e/u dumondas per damaun:

Diari 4. di

Data:

Uschia ma sun jau sentì/sentida oz durant la lavur:



Il decurs dal di dad oz:

Quai hai jau emprendì oz:

Quai m'ha plaschì oz il meglier:

Quai na m'ha betg plaschì oz:

Cun questas persunas hai jau collavurà oz:

Remartgas tar il di dad oz e/u dumondas per damaun:

Diari 5. di

Data:

Uschia ma sun jau sentì/sentida oz durant la lavur:



Il decurs dal di dad oz:

Quai hai jau emprendì oz:

Quai m'ha plaschì oz il meglier:

Quai na m'ha betg plaschì oz:

Cun questas persunas hai jau collavurà oz:

Remartgas tar il di dad oz e/u dumondas:

Ti’ evaluaziun persunala

	gea	per part	na
Has ti emprendì d’enconuscher bain la professiun entras quest fufragnadi?	☐	☐	☐
Has ti emprendì d’enconuscher lavurs che ti faschessas gugent era per pli lung temp?	☐	☐	☐
Has ti survegnì ina impressiun dal mintgadi da lavur?	☐	☐	☐
Enconuschas ti las pretensiuns per questa professiun?	☐	☐	☐
Es ti abel/abla da pratitgar questa professiun?	☐	☐	☐
Ta plascha la professiun? Es ti ta sentì/-ida bain en il manaschi?	☐	☐	☐
Pos ti t’imaginar da far in emprendissadi en questa professiun?	☐	☐	☐
T’annunziassas ti en il manaschi da fufragnadi per ina plazza d’emprendissadi?	☐	☐	☐

Questas lavurs hai jau fatg gugent:

Questas lavurs n’hai jau betg fatg gugent:

Quai ma plascha vid la professiun:

Quai na ma plascha betg vid la professiun:

Pass da fufragnadi

Fufragnadi sco:

Data:

dals: fin:

Num: Prenum:

Scola: Stgalim da scola:

Manaschi: Lieu:

Valitaziun dal furmatur/da la furmatura professiunal/a Persuna responsabla:	**fitg bun**	**bun**	**suffizient**	**manglus**	**betg suffizient**	**betg giuditgabel**
Tge è stada Vossa emprima impressiun (cumparsa e depurtament)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Co registrescha e chapescha el/ella ils pensums?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Co exequescha el/ella ils pensums?						
premura, engaschi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
tempo da lavur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
perseveranza	☐	☐	☐	☐	☐	☐
inschign (manual)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Co statti cun l'urden e cun la nettezza al plaz da lavur?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Co valitais Vus sia persunalitad?						
cumportament, demananza	☐	☐	☐	☐	☐	☐
capacitad da stabilir contacts, avertadad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
abilitad da lavurar en ina gruppa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
autonomia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
segirtad da sasez/sasezza, confidenza en sasez/sasezza	☐	☐	☐	☐	☐	☐
fidadadad, punctualitad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
attenziun, concentraziun	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Co è ses interess per la professiun?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quant fitg è el/ella adattà/-ada per la professiun?						
abilitad corporala	☐	☐	☐	☐	☐	☐
qualificaziun intellectuala	☐	☐	☐	☐	☐	☐
qualificaziun persunala, caracter	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Remartgas:

Data/bul/suttascripziun:

Adempleschas ti las premissas per emprender questa professiun?
Nua stos ti anc ta megliorar?

Jau sun adattà/-ada per la professiun, perquai che ...

Remartgas:

Suenter il fufragnadi

- Fa era fufragnadis en autras professiuns e cumpareglia tias impressiuns.
- Discutescha tias experientschas cun ils geniturs, cun las persunas d'instrucziun u cun tes cussegliader/tia cussegliadra da professiun.
- Planiseschа ils proxims pass. Tes cussegliader/tia cussegliadra da professiun ta sustegna gugent.

Preparaziun per il discurs d’evaluaziun

Preparaziun per il discurs d’evaluaziun cun il furmatur/cun la furmatura professiunal/a



Ta prepara per il discurs final cun tes furmatur/tia furmatura professiunal/a. Tge vuls ti anc savair?

Ponderescha respostas per dumondas pussaivlas:

- Tge t’ha plaschì il meglier?
- Tge na t’ha betg plaschì?
- Pos ti t’imaginar da far tar nus in emprendissadi?
- Pertge gist en noss manaschi?

Lascha en mintga cas emplenir tes pass da fufragnadi da tes furmatur/tia furmatura professiunal/a. Il meglier èsi, sch’el/ella discussiuna cun tai l’evaluaziun. Sch’el/ella na po betg emplenir directamain il pass da fufragnadi, al/la dumonda, cura ch’el/ella al ta po trametter.

Cussegliaziun professiunala

Ti es en la tscherna da professiun?
Ti vuls savair tge vias da furmaziun e tge professiuns che van a prà cun tai?
Nus t’accumpagnain tar la tscherna da professiun.

Nossas cussegliadras e noss cussegliaders da professiun

- ta decleran, co che la tscherna da professiun vegn fatga;
- ta gidan da scuvrir tias fermezzas e tes interess;- nizzegian en cas da basegn tests per valitar meglier tias abilitads e tes interess;
- t’infurmeschan davart professiuns e davart vias da scolaziun;
- ta sustegnan en connex cun la candidatura e tar la tschertga d’ina plazza d’emprendissadi.

En discurs persunals chattain nus ora ensemen tge vias professiunalas e da scola che van a prà cun tai.

La cussegliaziun è persunala, confidenziala ed independenta. Ella ha lieu en otg lieus en il chantun.

Purschida
Per scolaras e scolars dals stgalims superiurs e da las purschidas transitoricas

Indicaziuns dals custs
La cussegliaziun è gratuita per tut las persunas che vivan el chantun Grischun.

Annunzia
per telefon sut
+41 81 257 27 72
u online
furmaziunprofessiunala.gr.ch

Lieus

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
+41 81 257 27 72

Samedan
Plazzet 16
7503 Samedan
+41 81 257 27 72

Scuol
Stradun 127
7550 Scuol
+41 81 257 27 72

Thusis
Feldstrasse 4
7430 Thusis
+41 81 257 27 72

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

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

Grabenstrasse 1, 7001 Chur
bslb@afb.gr.ch
furmaziunprofessiunala.gr.ch

©CPSC Grischun/Uffizi per la furmaziun professiunala, november 2026,
ediziun: 200 exemplars