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

Diario per lo stage



Lo stage d’orientamento

Uno stage d’orientamento ti permette di conoscere una professione e di chiarire la tua idoneità; può durare da uno a più giorni.

Lo stage d’orientamento può anche essere svolto dall’azienda formatrice come parte della procedura di selezione allo scopo di capire se, oltre all’attitudine professionale,ti troveresti bene nell’azienda e se l’ambiente di lavoro ti è adatto a te.

Prendere contatto con l’azienda

Puoi contattare l’azienda formatrice telefonicamente oppure passando di persona. Informati sui seguenti punti presso l’azienda prescelta:

- È possibile prossimamente svolgere uno stage?
- Quanti giorni dura lo stage?
- A chi mi devo presentare il primo giorno?
- Devo portare qualcosa di particolare?

Consigli importanti

- Rifletti su come puoi raggiungere l’azienda.
- Sii puntuale.
- Vestiti in modo adeguato e pulito.
- Poni domande e mostra interesse.
- Spegni il cellulare o lascialo a casa.
- A inizio stage consegna al /alla responsabile della formazione professionale il tuo attestato di stage.
- Riporta le tue impressioni nel diario dello stage d’orientamento.

Sei pronta/o per lo stage?

- ☐ Mi sono procurata/o informazioni su questa professione presso l’Ufficiodi orientamento professionale o in Internet sul sito **www.orientamento.ch**
- ☐ Mi sono procurata/o l’elenco delle aziende formatrici di apprendisti presso l’Ufficio di orientamento professionale oppure su **www.orientamento.ch**
- ☐ Mi sono informata/o sull’azienda formatrice e ho preso nota di eventuali domande.
- ☐ Ho discusso la mia scelta professionale con i miei genitori.
- ☐ Ho chiarito con la scuola se e quando posso svolgere uno stage.
- ☐ Ho preso nota dell’appuntamento, dell’indirizzo e del nome della persona di riferimento.

Lasciando una buona impressione e dando il meglio di te, le possibilità di avere il posto di apprendistato aumentano sensibilmente.



Il mio stage come

Nome ed indirizzo dell'azienda formatrice:

Il/la responsabile::

Telefono:

Stage dal al

Tempi di lavoro dalle alle

Devo portare le seguenti cose:

Osservazioni:

Le mie domande al formatore/alla formatrice:

Diario 1. giorno

Data:

Ecco come mi sono sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario 2. giorno

Data:

Ecco come mi sono sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario 3. giorno

Data:

Ecco come mi sono sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario 4. giorno

Data:

Ecco come mi sono sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande per domani:

Diario 5. giorno

Data:

Ecco come mi sono sentito oggi al lavoro:



Oggi ho fatto queste cose:

Oggi ho imparato queste cose:

Questo mi è piaciuto molto:

Questo non mi è piaciuto:

Ho collaborato con le seguenti persone:

Osservazioni sulla giornata di lavoro/oppure domande aperte:

La mia valutazione personale

	si	in parte	no
Tramite lo stage ho conosciuto bene la professione?	☐	☐	☐
Ho conosciuto lavori, che vorrei fare anche per parecchio tempo?	☐	☐	☐
Ti sei fatto/a un'idea della giornata lavorativa?	☐	☐	☐
Conosco le esigenze di questa professione?	☐	☐	☐
Ho le capacità per svolgere questa professione?	☐	☐	☐
La professione, il mestiere mi piace?	☐	☐	☐
Mi sono sentita a mio agio nell'azienda?	☐	☐	☐
Mi posso immaginare di svolgere un tirocinio in questa professione?	☐	☐	☐
Mi candido per un posto di tirocinio presso l'azienda, dove ho svolto lo stage?	☐	☐	☐

Questi lavori li ho fatti volentieri:

Questi lavori li ho fatti malvolentieri:

Questo mi piace della professione:

Questo non mi piace della professione:

Attestato di stage

Stage come:

Data:

dal: al:

Cognome: Nome:

Scuola: Scuola: Livello scolastico:

Azienda: Luogo:

Valutazione della/o stagista da parte del/della responsabile della formazione professionale Il / la responsabile:	**molto buono**	**buono**	**sufficiente**	**scarso**	**insufficiente**	**non giudicabile**
Come è stata la Sua prima impressione (aspetto esteriore e atteggiamento)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In che modo recepisce e comprende gli incarichi?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In che modo esegue gli incarichi?						
Accuratezza	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Velocità	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Costanza	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Destrezza e abilità manuale	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Come valuta l'ordine e la pulizia sul posto di lavoro?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Come valuta la sua personalità?						
Comportamento, condotta	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Capacità di socializzare	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comportamento nel team	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Indipendenza	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sicurezza e fiducia in se stessa/o	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Affidabilità, puntualità	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attenzione, concentrazione	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Come valuta il suo interesse per la professione?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Come valuta la sua idoneità per la professione?						
Idoneità fisica	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Idoneità intellettuale	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Carattere	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Osservazioni:

Data/Timbro/Firma:

Soddisfo i requisiti per imparare la professione?

Dove devo ancora migliorarmi?

Il mestiere è adatto a me, perché ...

Commenti:

Dopo lo stage d'orientamento

- Fai vari stage d'orientamento anche in altre professioni e confronta le tue impressioni.
- Condividi le tue impressioni con i genitori, gli insegnanti o gli orientatori e orientatrici professionali.
- Pianifica i tuoi prossimi passi. Gli orientatori e le orientatrici professionali ti sostengono volentieri.

Preparazione al colloquio di valutazione

Preparazione al colloquio di valutazione con la formatrice/il formatore professionale



Preparati al colloquio finale con la tua formatrice/il tuo formatore professionale. Ci sono altre cose che vorresti sapere?

Rifletti sulle risposte a possibili domande:

- Che cosa ti è piaciuto di più?
- Che cosa non ti è piaciuto?
- Puoi immaginarti di svolgere un apprendistato da noi?
- Perchè proprio nella nostra azienda?

Fa in modo che il formatore o la formatrice compili l'attestato di stage! Meglio sarebbe se lui/lei discutesse con te la valutazione. Se non riuscisse a compilarlo direttamente, chiedigli/le entro quanto te lo spedirà.

Orientamento professionale

Scelta professionale?
Vuoi conoscere quali professioni o percorsi formativi sono adatti a te?
L'orientamento professionale ti accompagna nella scelta della professione.

Contenuti della consulenza
Le nostre orientatrici ed i nostri orientatori professionali

- forniscono sostegno nel pianificare la scelta della professione e nell'agire concretamente al riguardo;
- aiutano a scoprire i propri punti forti e interessi;
- se necessario, svolgono test per valutare meglio interessi e capacità;
- forniscono informazioni in relazione a professioni e percorsi formativi;
- supportano nella ricerca di un posto di tirocinio e per quanto riguarda la candidatura.

Durante colloqui personali capiamo insieme, quali professioni e percorsi formativi sono adatti a te.

La consulenza è personale, confidenziale e indipendente. Essa ha luogo presso uno degli 8 Centri di orientamento del Cantone.

Offerta
per allieve e allievi del grado secondario I e per chi frequenta una formazione transitoria.

Indicazioni dei costi
La consulenza è gratuita per tutte le persone residenti nei Grigioni.

Annuncio
Telefonicamente al numero +41 81 257 27 72 oppure online su formazioneprofessionale.gr.ch

Ubicazioni

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
formazioneprofessionale.gr.ch

©OPSC Grigioni/Ufficio della formazione professionale, novembre 2026,
edizione: 200 esemplari