

# cop —

## Diario per lo stage

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

[berufsbildung.gr.ch](http://berufsbildung.gr.ch)



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

# 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 confacente.

## 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 assolvere 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'Ufficio di orientamento professionale o in Internet sul sito [www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch)
- Ho guardato il filmato su questa professione.
- Mi sono procurata/o l'elenco delle aziende formatrici di apprendisti presso l'Ufficio di orientamento professionale sulla BIZ App oppure su [www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)
- Mi sono informata/o sull'azienda formatrice.
- Ho discusso la mia scelta professionale con i miei genitori.
- Ho chiarito con la scuola se e quando posso svolgere uno stage.

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

# Il mio stage come

---

Azienda:

---

---

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 per domani:

---

---

---

# La mia valutazione personale

	si	in parte	no
Tramite lo stage ho conosciuto bene la professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho conosciuto lavori, che vorrei fare anche per parecchio tempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho ricevuto un'impressione della giornata lavorativa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conosco le esigenze di questa professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho le capacità per svolgere questa professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La professione, il mestiere mi piace?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sono sentito a mio agio nell'azienda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi posso immaginare di svolgere un tirocinio in questa professione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi candido per un posto di tirocinio presso l'azienda, dove ho svolto lo stage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questi lavori li ho fatti volentieri:

---

---

---

---

---

Questi lavori li ho fatti malvolentieri:

---

---

---

---

---

Ciò mi piace della professione:

---

---

---

---

---

Ciò non mi piace della professione:

---

---

---

---

---

# Attestato di stage

Stage come:

Data:

dal:

al:

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

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	nongiudicabile
<b>Come è stata la Sua prima impressione (aspetto esteriore e atteggiamento)?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>In che mondo recepisce e comprende gli incarichi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>In che mondo esegue gli incarichi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accuratezza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velocità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Costanza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Destrezza e abilità manuale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Come valuta l'ordine e la pulizia sul posto di lavoro?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Come valuta la sua personalità?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportamento, condotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacità e socializzare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comportamento nel team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indipendenza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sicurezza e fiducia in se stessa/o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Affi dabilità, puntualità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attenzione, concentrazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Come valuta il suo interesse per la professione?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Come valuta la sua idoneità per la professione?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idoneità fisica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idoneità intellettuale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carattere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 professionali.
- Pianifica i tuoi prossimi passi. Gli orientatori professionali ti sostengono volentieri.

# Orientamento professionale

Ti trovi all'inizio della scelta professionale e vorresti sapere quale professione fa al caso tuo e come puoi raggiungere la tua professione da sogno? Gli orientatori ti aiutano nella scelta della tua professione.

## Offerta

per allievi del grado superiore, per chi frequenta una formazione transitoria come pure i suoi genitori ed i suoi tutori legali

## Contenuti della consulenza

- Accompagnamento nel processo della scelta professionale
- Fare il punto della situazione e l'analisi del potenziale
- Test attitudinali e degli interessi
- Sostegno in relazione alla presentazione di candidature
- Sostegno nella ricerca di posti di tirocinio
- Ricerca di soluzioni provvisorie

## Indicazioni dei costi

La consulenza è gratuita per tutte le persone residenti nei Grigioni. Per persone adulte, che risiedono al di fuori del Cantone dei Grigioni, la consulenza è a pagamento. La partecipazione ai costi ammonta a fr.150.– per ora di consulenza (IVA esclusa).

## Annuncio

biz@afb.gr.ch, modulo online su [berufsbildung.gr.ch](http://berufsbildung.gr.ch)

## Ubicazione COP

**Chur**  
Grabenstrasse 1  
7001 Chur  
+41 81 257 27 72

**Davos**  
Talstrasse 2C  
7270 Davos Platz  
+41 81 257 49 40

**Ilanz/Glion**  
Bahnhofstrasse 31  
7130 Ilanz  
+41 81 257 27 72

**Poschiavo**  
Via Spultri 44  
7742 Poschiavo  
+41 81 257 49 40

**Roveredo**  
Strada Cantonal 103  
6535 Roveredo GR  
+41 81 257 65 83

**Samedan**  
Plazzet 16  
7503 Samedan  
+41 81 257 49 40

**Scuol**  
Stradun 403A  
7550 Scuol  
+41 81 257 49 40

**Thusis**  
Feldstrasse 4  
7430 Thusis  
+41 81 257 27 72



# 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 assolvere un apprendistato da noi?
- Perché proprio nella nostra azienda?

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



