



CONSIGLI PER IL CURRICULUM

Elenca nel curriculum vitae le principali informazioni sulla tua persona sotto forma di tabella:

- nome, indirizzo, numero di telefono, numero del cellulare, e-mail
- luogo di appartenenza, data di nascita, eventualmente nazionalità e permesso di soggiorno
- genitori: nome e professione
- fratelli e sorelle: nome, età, classe scolastica, apprendistato o professione
- formazione scolastica
- conoscenze linguistiche: lingua madre e lingue straniere, soggiorni linguistici
- conoscenze del PC, ad es.: corsi frequentati, programmi, certificati
- stage d'orientamento: professione, azienda, durata
- frequenza di eventi informativi, esposizioni professionali, "giornate future"
- lavori temporanei o durante le vacanze
- hobby, appartenenza a delle società
- referenze (chiedi prima alle persone indicate)
- fotografia attuale

Fotografia

Metti sul curriculum una bella foto passaporto, preferibilmente fatta da un fotografo professionista. Le fotografie delle vacanze o quelle di una cabina fotografica non sono adatte! Incolla la foto in alto a destra sul curriculum. Se hai una buona stampante, puoi anche stampare una foto digitale.

Referenze

È possibile che un'azienda voglia prendere contatto con persone adulte che ti conoscono bene per avere ulteriori informazioni sulla tua personalità e sulle tue competenze.

Cita quindi due persone di riferimento nel tuo curriculum, per esempio un insegnante o un allenatore. Prima però, chiedi loro se sono d'accordo e disposte a fornire informazioni positive. È meglio non indicare il nome di parenti o buoni conoscenti nelle referenze.

Allegati

Gli allegati sono p.es. i certificati, i test d'idoneità o i rapporti sugli stage d'orientamento. Ecco alcuni consigli:

- non inviare mai i documenti originali, ma unicamente una copia;
- per i certificati: invia solo una copia dei certificati degli ultimi 3 anni di scuola;
- prima di candidarti, informati se sono previsti test attitudinali e, in tal caso, di cosa si tratta;
- dopo ogni stage d'orientamento, non dimenticare di chiedere un rapporto dell'attività svolta. Questi rapporti arricchiscono in modo significativo il tuo dossier di candidatura.

Puoi trovare un esempio di curriculum e altri consigli all'indirizzo:

www.orientamento.ch → Consigli per la ricerca del posto di tirocinio → Lettera di presentazione.

Curriculum vitae	
Dati personali	
Nome, Cognome	_____
Indirizzo	_____
Telefono	_____
Cellulare	_____
E-Mail	_____
Data di nascita	_____
Luogo di attinenza	_____
Nazionalità, permesso di soggiorno	_____
Genitori	nome del padre, nome della madre
Professione del padre	_____
Professione della madre	_____
Fratelli/sorelle	nome (età, classe di scuola, tirocinio o professione)
Formazione scolastica	
anno - anno	scuola: p.es. scuola secondaria Poschiavo, 1 - 3 classe
anno - anno	scuola: p.es. scuola elementare Brusio, 1 - 6 classe
Stage d'orientamento	
anno, mese	professione, azienda, luogo e durata dello stage
anno, mese	professione, azienda, luogo e durata dello stage
Conoscenze linguistiche	
italiano	p.es. lingua materna
francese	p.es. buone conoscenze
tedesco	p.es. conoscenze di base
Hobby	
tipo di hobby; p. es.	giocare a pallavolo
tipo di hobby; p. es.	suonare il pianoforte
Referenze	
professione/ funzione; p. es.	docente di classe
Signora/Signor	
Nome, cognome	
Indirizzo	
Telefono	
Luogo, data	

► Ulteriori informazioni

e sostegno sono disponibili al Centro d'informazione professionale. Trovi l'indirizzo più vicino su:

www.berufsbildung.gr.ch → italiano → chi siamo → ubicazione e indirizzo → orientamento professionale,

e-mail: biz@afb.gr.ch

Fonte: www.berufsberatung.ch