

# SCELTA PROFESSIONALE

Il tuo futuro, la tua carriera



**CFP o AFC –  
qual è la differenza?**



**Scopri il nostro  
sistema educativo**



**Consigli per il  
colloquio di presentazione**



Disponibile anche  
in tedesco...



...e romancio



# GASTRO STORY

STORIES  
ANSEHEN!



## MIT SAPHIRA AUF ENTDECKUNGSREISE

Folge der Gastro Story auf Social Media und lerne gemeinsam mit Saphira spannende Menschen und ihren Beruf im Gastgewerbe kennen. Auf [gastrostory.ch](https://gastrostory.ch) findest du ausserdem alle Informationen zu den Lehrberufen sowie offene Lehrstellen in deiner Region.



PRÄSENTIERT VON:

GASTROGRAUBÜNDEN

berufe  
hotelgastro

# CARA LETTRICE, CARO LETTORE

Il passaggio dalla scuola al mondo del lavoro è per molte/i adolescenti una fase decisiva, accompagnata da domande, incertezze e talvolta anche paure. Il giornale per la scelta professionale è uno strumento che ha lo scopo di aiutarle/li ad affrontare il processo, spesso impegnativo, della ricerca di un posto di lavoro. Incoraggiate le/i giovani a parlare apertamente dei loro desideri e delle loro preoccupazioni e restate al loro fianco quando provano strade diverse. Quale esempio del fatto che percorsi molto diversi possono condurre alla stessa meta, in questa edizione trovate interessanti interviste a due personalità che, dopo percorsi formativi completamente diversi, oggi ricoprono entrambe posizioni dirigenziali di rilievo. Insieme, possiamo aiutare le adolescenti e gli adolescenti a compiere i primi passi nel loro cammino professionale ben informati e con fiducia nei propri mezzi. Forniamo loro gli strumenti di cui necessitano per realizzare i loro sogni professionali.



*Curdin Tuor. Capufficio dell'Ufficio della formazione professionale*

## CARA ALLIEVA, CARO ALLIEVO

Cogli l'occasione per prendere in mano le redini del tuo futuro! Scegliere il percorso di formazione giusto è un processo entusiasmante, ma anche impegnativo. In questa fase è importante che ti confronti attivamente con i tuoi interessi e le tue possibilità. Sfrutta quest'opportunità per riflettere sui tuoi sogni e i tuoi obiettivi. Che tipo di professioni ti interessano? Quali capacità hai e quali vorresti sviluppare ulteriormente? Discuti delle tue idee ed esperienze con i tuoi genitori, insegnanti o amici: questi scambi possono aiutarti a scoprire nuove prospettive e a consolidare le tue decisioni. Anche le specialiste e gli specialisti dell'Ufficio della formazione professionale sono a tua disposizione per rispondere alle tue domande e aiutarti a pianificare il tuo futuro professionale. Ti auguro buona lettura alla scoperta di informazioni interessanti e soprattutto tanto successo nella scelta professionale.

**IL GRANDE VENTAGLIO DI POSSIBILITÀ OFFERTO DAL SISTEMA FORMATIVO SVIZZERO MI ENTUSIASMA, QUASI TUTTO SEMBRA FATTIBILE! CHE SI TRATTI DI UNA FORMAZIONE PROFESSIONALE DI BASE O DI UN PERCORSO ACCADEMICO: A DISPOSIZIONE CI SONO DIVERSE STRADE, SI PROMUOVONO I TALENTI INDIVIDUALI E SI PUÒ IMPARARE LA PROFESSIONE CHE SI DESIDERA.**

Consigliere di Stato  
Dr. Jon Domenic Parolini

## IMPRESSUM

**Editore** Somedia Press AG, Sommeraustasse 32, casella postale 491, 7007 Coira, Distributore: Hanspeter Lebrument, CEO: Thomas Kundert  
**Redazione** Edita Truninger **Collaboratori editoriali** Sandie Sumner Pahl, Franziska Angehrn, Pierpaolo Lorenzetto, Noëmi Thommen, Christian Ehrbar, Petra Wyss, Monica Capelli, Corina Grünenfelder, Ursina Kipfmüller, Chantal Marti-Müller **Layout** Edita Truninger **Foto/illustrazioni** Thomas Biasotto, Katja s. Photography, Alexandra Eggenberger, Curdin Albin, 123RF, Contenuti generati con IA **Annunci** Somedia Promotion AG, Coira **Stampa** Somedia Partner AG, Haag  
**Questa edizione è pubblicata sulle seguenti testate** Südostschweiz, edizione regionale dei Grigioni, Bündner Tagblatt **Tiratura** 255





Wir bilden folgende Lehrberufe aus:

Sanitärinstallateur/in EFZ  
Heizungsinstallateur/in EFZ

Lüftungsanlagenbauer/in EFZ  
Gebäudetechnikplaner/in EFZ



Melde dich für eine Schnupperwoche an und beginne im Sommer 2026  
eine Lehre bei uns. Weitere Informationen unter [burkhalter-bildung.ch](http://burkhalter-bildung.ch)

Industriestrasse 19 | 7000 Chur  
Telefon 081 286 99 44 | [info@willi-gt.ch](mailto:info@willi-gt.ch)  
[www.willi-gt.ch](http://www.willi-gt.ch)

Gebäudetechnik, die verbindet.



Eine Ausbildung bei der Spitex

# SPITEX UND ICH!



« EINE AUSBILDUNG  
BEI DER SPITEX IST  
WIE GUTE MUSIK IN  
DEN OHREN. »

Wir haben tolle Lehrstellen als

- > **Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ (FaGe)**
- > **Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales EBA (AGS)**

Schnuppere jetzt bei uns rein:



[spitexundich.ch](http://spitexundich.ch)

# PIANIFICARE CON SUCCESSO LA SCELTA PROFESSIONALE

La scelta professionale di norma ha inizio nell'ottava classe della scuola dell'obbligo. Questo percorso è ricco di opportunità, ma può anche essere impegnativo. Per orientarsi al meglio, è utile seguire i sette passi della scelta professionale e la relativa tabella di marcia.

**di Sandie Sumner Pahl, orientatrice professionale, negli studi e nella carriera, responsabile della squadra OPSC Coira, Ufficio della formazione professionale**

Le domande «Sono felice di iniziare una formazione professionale di base (apprendistato) che mi permetta di combinare scuola e lavoro?», «Mi si addice forse di più una scuola di cultura generale (scuola media superiore)?», «Sono già pronta/o per una scelta professionale oppure sarebbe meglio un anno intermedio?» sono essenziali nella scelta del proprio cammino professionale. Spesso si tratta di una fase caratterizzata da un misto di curiosità e incertezza. Per affrontarla con successo, è opportuno riflettere attentamente su sé stessi e sulle possibilità di cui si dispone.

È importante che le e gli adolescenti compiano un primo passo sicuro nel mondo del lavoro. In seguito, le opportunità derivanti dalla permeabilità del sistema formativo sono numerose e spesso è possibile raggiungere la professione che si desidera anche in combinazione con diverse formazioni. A fine giugno, Bianca, Mohammed, Oliver e Shirin hanno concluso l'ultima classe della scuola dell'obbligo. Leggendo il testo nel cellulare puoi vedere come i sette passi della scelta professionale, integrati nella tabella di marcia della scelta professionale, siano stati un valido aiuto per trovare il percorso adatto a loro.

Qui trovi la tabella di marcia per la scelta professionale.



## Bianca

Nell'autunno dell'ottava classe della scuola dell'obbligo, ci siamo recati con la nostra classe al centro d'orientamento professionale (COP). Ero molto incuriosita dai molti percorsi di formazione e professioni e mi sono accorta di quanto sia importante confrontarsi con i propri punti di forza e di debolezza, così come con i propri interessi. Ho inoltre trovato estremamente positivo il fatto che l'orientatrice professionale fosse presente alla serata rivolta ai genitori nella nostra scuola e che abbia informato le famiglie sulle scelte professionali.

## Mohammed

Mi ha aiutato molto sapere che entro Natale dell'ottava classe della scuola dell'obbligo, sarebbe stato meglio aver fatto una scelta ristretta di quattro o cinque professioni o percorsi formativi. Dato che, in quel momento, non ero ancora pronto, mi sono annunciato per l'orientamento professionale presso l'Ufficio della formazione professionale. I colloqui con l'orientatore mi hanno aiutato a procedere a una selezione più ristretta. Così, fino alle vacanze estive, ho avuto tempo a sufficienza per imparare a conoscere le professioni anche dal punto di vista pratico con stage d'orientamento.

## Oliver

È stato molto utile per me sapere quanto sia importante partecipare a eventi informativi e stage d'orientamento durante tutta l'ottava classe della scuola dell'obbligo. Così, già in autunno, ho partecipato a eventi informativi delle scuole medie superiori e nel corso dell'anno ho svolto stage di orientamento nelle professioni che mi interessavano. Mi ha aiutato il fatto che i miei genitori mi abbiano accompagnato agli incontri informativi e anche all'appuntamento con l'orientatore professionale.

## Shirin

Nel corso della scelta professionale mi sono accorta di avere ancora bisogno di un po' di tempo. Quando ho appreso dell'esistenza delle formazioni transitorie ho subito capito che era quello che faceva per me, in modo da poter procedere ai miei ritmi. Quando nella primavera dell'ultima classe della scuola dell'obbligo mi sono annunciata, ero perfettamente nei tempi. Allora, l'orientatrice professionale mi ha consigliato di continuare a dedicarmi alla scelta professionale nonostante mi fossi annunciata, in modo da poter sfruttare al meglio il tempo a disposizione durante l'ultima classe della scuola dell'obbligo.

## 7 PASSI DELLA SCELTA PROFESSIONALE

**Conoscere sé stessi – interessi e punti di forza**  
Chi sono io? Cosa so fare? Cosa voglio?



**Imparare a conoscere i percorsi professionali e formativi**  
Quali professioni e percorsi formativi esistono?



**Confrontare gli interessi e i punti di forza con le abilità richieste dalle professioni e formazioni**



**Esplorare professioni e percorsi formativi**  
Svolgere stage d'orientamento e partecipare a eventi informativi



**Verificare le possibili professioni o scuole e decidere**



**Attuare: cercare un posto di apprendistato o iscriversi a una scuola superiore**



**Prepararsi all'apprendistato, alla scuola media superiore o chiarire l'offerta transitoria**



# FÜRS LEBEN.



FÜRS LERNEN, FÜRS WEITERKOMMEN UND FÜR LEBENSLANGE FREUNDSCHAFTEN. DIE EMS SCHIERS IST DEIN GYMNI UND DEINE FMS.  
[EMS-SCHIERS.CH/INFO](https://ems-schiers.ch/info)

## BESUCHE UNSERE REINSCHAUTAGE & INFOANLÄSSE.

Fr, 5.09., 13.15 Uhr / Sa, 6.09., 8.15 Uhr  
Reinschautage EMS Schiers

Di, 9.09., 19.15 Uhr, EMS Schiers  
Infos zur 1. Klasse des Gymis

Di, 16.09., 19.15 Uhr, Schulhaus Klosters-Platz  
Infos zur 1. und 3. Klasse des Gymis  
und zur 1. Klasse der FMS

Do, 18.09., 18.30 Uhr, EMS Schiers  
Infos zum Musikgymni

Do, 18.09., 19.15 Uhr, EMS Schiers  
Infos zur 3. Klasse des Gymis  
und zur 1. Klasse der FMS

Vorbereitungskurse ab 22. Oktober

# Voll PDGR!

Psychiatrische  
Dienste Graubünden



Bewirb dich.

**Eine Lehre bei den PDGR**

[www.pdgr.ch/lehre](http://www.pdgr.ch/lehre)



Fachfrau / Fachmann Betreuung



Fachfrau / Fachmann Betriebsunterhalt



Fachfrau / Fachmann Hotellerie-Hauswirtschaft



Fachfrau / Fachmann Gesundheit



Kauffrau / Kaufmann



Floristin / Florist



Köchin / Koch



Gärtnerin / Gärtner



Informatikerin / Informatiker

Besuche uns im  
November in der  
Stadthalle in Chur!

expo  
**FIUTSCHER**



Folge unseren Geschichten auf der PDGR-Webseite.



# Steig ein und starte durch!

Finde deine Lehrstelle  
bei der RhB.



Jetzt Berufe entdecken auf  
[www.login.org/rhb26](http://www.login.org/rhb26)

 **Rhätische Bahn**  
Ferrovia retica Viafier retica

**log**  
**in**





# «I MIEI GENITORI VOLEVANO LA- SCIARMI APERTE TUTTE LE PORTE PER IL FUTURO»

**Avrebbe potuto considerare anche un percorso formativo diverso?**

Certo, ma all'epoca, alla fine degli anni '90 in Engadina, non esisteva ancora un orientamento professionale completo: l'offerta era molto più limitata e meno flessibile rispetto ad oggi.

**Quali sono state le sfide più grandi con cui si è confrontata nel suo percorso formativo?**

A quel tempo, durante gli studi universitari, gli studenti avevano la massima libertà: non vi erano praticamente controlli sulla frequenza delle lezioni. Alla fine dei sei anni, bastava svolgere gli esami finali, ma fino a quel momento l'acquisizione delle conoscenze era lasciata completamente agli studenti. La libertà è positiva, ma gestire una libertà così grande, a volte, può costituire anche una sfida.

**Oggi, riguardando indietro, sceglierebbe lo stesso percorso formativo?**

Frequenterei sicuramente ancora il liceo e l'università, sì. Forse sceglierei una combinazione diversa di materie, non solo discipline umanistiche. Tutto sommato, sono comunque piuttosto soddisfatta dell'esito del mio percorso formativo.

**Quali contenuti del suo percorso formativo le risultano utili nella sua funzione attuale?**

Leggo molto, molto velocemente: senza questa capacità, studiare germanistica sarebbe quasi impossibile. Questo oggi mi aiuta a lavorare con efficienza e grande rapidità nella gestione dei documenti. Nelle discipline umanistiche si impara a pensare in modo interconnesso. Non è una materia specifica e non vi è un esame specifico: non ci si rende nemmeno conto di acquisire questa capacità. Oggi, nella mia vita professionale, riuscire a passare dal quadro completo ai singoli dettagli e viceversa, mi è estremamente utile.

**Qual è il suo consiglio personale a tutte le e tutti i giovani che si apprestano a scegliere una professione?**

Per quanto banale possa sembrare: la testa e il cuore devono dire «sì». Una decisione puramente razionale raramente porta a risultati positivi. Ascoltate sempre anche il vostro istinto.

Ladina Heimgartner è cresciuta nella Bassa Engadina e ha conseguito la maturità presso l'Hochalpin Institut di Ftan. In seguito, ha studiato germanistica e romanistica all'Università di Friburgo. Durante quel periodo aveva già lavorato nel giornalismo, all'epoca come collaboratrice freelance per il «Freiburger Nachrichten» e per il «Bündner Tagblatt», presso cui ha accettato un posto fisso dopo la laurea (oggi master, ndr). Dopo l'esperienza presso il «Bündner Tagblatt», Ladina Heimgartner ha operato per quattro anni alla RTR di Coira, dapprima come caposervizio e in seguito quale vice caporedattrice. Dopo tre anni alla Direzione generale della SSR, nel 2014 è stata nominata direttrice della RTR. Nel 2017 ha assunto anche il ruolo di vicedirettrice generale della SSR. Dal 2020, Ladina Heimgartner è membro del Group Executive Board di Ringier AG. In qualità di Head Media è responsabile delle attività mediatiche di Ringier a livello di gruppo e ricopre anche la carica di CEO di Ringier Medien Schweiz. È inoltre attiva in diverse organizzazioni ed è presidente dell'Associazione mondiale della carta stampata, la World Association of Newspapers WAN-IFRA.

**Da bambina, quale era il lavoro dei suoi sogni?**

Alpinista e detective.

**Ha poi deciso di conseguire la maturità e proseguire gli studi. Perché queste due fasi formative?**

I miei genitori volevano lasciarmi aperte tutte le porte per il futuro. Per una regione periferica era ed è ancora una vera fortuna avere un liceo a portata di mano! All'epoca, con la maturità, non si disponeva di nulla di concreto che fosse «adatto al mercato del lavoro», quindi frequentare una scuola universitaria era assolutamente necessario. Mi sono recata a Friburgo semplicemente perché quella era la destinazione della gran parte della mia classe. Non me ne sono mai pentita!



# «IL NOSTRO SISTEMA FORMATIVO OFFRE UNA GRANDE FLESSIBILITÀ»

Martin Vincenz è un direttore turistico svizzero di grande esperienza. Dal 2016 riveste il ruolo di CEO di Grigioni Vacanze, l'organizzazione di marketing turistico del Cantone dei Grigioni. In questo ruolo coordina le attività di marketing in collaborazione con partner di regioni come Davos/Klosters, Flims/Laax/Falera, Engadina/Samnaun/Val Müstair e Arosa/Lenzerheide. Prima di entrare a far parte di Grigioni Vacanze, Vincenz ha lavorato, tra l'altro, come direttore del turismo ad Arosa e ha diretto per oltre dieci anni l'Arosa Humor Festival. Ha inoltre fondato un'agenzia di comunicazione operando come giornalista radiofonico.

## **Da bambino, quale era il lavoro dei suoi sogni?**

In varie fasi della mia vita ambivo a svolgere professioni molto diverse: all'inizio sicuramente i «classici sogni», come veterinario o pilota, in seguito, con maggiore consapevolezza e conoscenza, giornalista o musicista.

## **Infine ha optato per una formazione commerciale. Qual è stato il motivo preciso alla base di questa scelta?**

Dopo alcuni anni di liceo, ho deciso di intraprendere una formazione commerciale perché, da un lato, è strettamente legata all'attività di comunicazione orale e scritta e, dall'altro, lascia aperte molte altre possibilità di crescita. Sono quindi passato rapidamente a ruoli diversi nel settore della comunicazione, sia come giornalista che come responsabile della comunicazione aziendale e quindi come direttore del turismo. L'aspetto della comunicazione mi ha accompagnato dall'inizio della mia carriera professionale sino ad oggi.

## **Avrebbe considerato anche un percorso formativo diverso?**

Avrei sicuramente potuto pensare a un percorso universitario, probabilmente con lo stesso obiettivo, ossia lavorare sempre con passione nell'ambito della comunicazione. Fino all'altro giorno, ho continuato a formarmi in questo senso. Ritengo che il perfezionamento professionale, in parallelo al lavoro, sia estremamente importante per chiunque di noi. Ho sempre molto apprezzato l'abbinamento tra teoria e pratica e sono convinto della validità di questa scelta.

## **Quali sono state le sfide più grandi che ha dovuto affrontare durante il suo percorso formativo?**



Riuscire a conciliare professioni impegnative e corsi di perfezionamento, a volte molto intensi, è stato tutto sommato fattibile, ma abbinare tutto questo con la vita familiare e il tempo libero è stata indubbiamente una delle sfide più grandi. Posso però affermare che non mi sono mai visto negare una posizione perché sprovvisto di una laurea universitaria.

## **Quali contenuti del suo percorso formativo le risultano utili nella sua funzione attuale?**

Mi risultano utili in particolare l'esperienza pratica in diverse posizioni, così come le conoscenze acquisite durante un corso di perfezionamento in marketing di sistema all'Università di San Gallo, ma anche le nozioni apprese in un seminario di management svoltosi nella stessa sede. Di grande utilità in tutte le funzioni che ho svolto, si è rivelata poi l'esperienza come giornalista: la conoscenza del mondo editoriale è molto preziosa per sapere come agire in modo adeguato anche quando ci si trova dall'«altra parte».

## **Riguardando indietro, rifarebbe tutto nello stesso modo e sceglierebbe il medesimo percorso formativo?**

Non so se inizierei nello stesso modo, ma sicuramente anche il caso ha giocato un ruolo. Ripensando a tutte le attività che ho svolto nelle varie tappe della mia carriera, pur essendo così diverse, devo dire che le ho apprezzate fino in fondo in ogni singolo momento. Da questo punto di vista, non credo che vi sia motivo di cambiare qualcosa.

## **Qual è il suo consiglio personale a tutte le e tutti i i giovani che stanno cercando di scegliere la professione che fa al caso loro?**

Chiedersi cosa si desidera fare veramente tutti i giorni della settimana su tutto l'arco dell'anno; poi informarsi il più possibile e avere coraggio. Il nostro sistema formativo offre una grande flessibilità e perdona anche una decisione apparentemente sbagliata.

# Infoabend Berufsmaturität 1&2

Ausrichtung Gesundheit und Soziales

**Dienstag**  
**23. September 2025**  
**18.30 Uhr am BGS**

**Jetzt  
anmelden**



Weitere Veranstaltungen:  
[www.bgs-chur.ch/veranstaltungen](http://www.bgs-chur.ch/veranstaltungen)

**b·gs**





# FORMAZIONE PROFESSIONALE DI BASE: CHE COS'È?

Domande relative alla scelta professionale? L'orientamento professionale aiuta.



La formazione professionale di base è il cosiddetto «apprendistato» che segue di norma la scuola dell'obbligo. Durante la formazione professionale di base vengono trasmesse conoscenze e competenze necessarie per esercitare la professione scelta. In Svizzera, esistono circa 250 diverse formazioni professionali di base. Esse conducono al conseguimento del certificato federale di formazione pratica (CFP) o di un attestato federale di capacità (AFC).

di Franziska Angehrn, specialista in informazione e documentazione, Ufficio della formazione professionale

Le formazioni professionali di base CFP hanno la durata di due anni; sono pensate per adolescenti meno portate/i per le materie scolastiche, ma più dotate/i per le mansioni pratiche. Le formazioni professionali di base AFC hanno la durata di tre o quattro anni. Entrambi i diplomi garantiscono che al termine della formazione si disponga delle conoscenze e delle competenze necessarie per esercitare la professione scelta.

## CFP o AFC: quale scegliere?

Non è sempre facile decidere se dopo la scuola dell'obbligo sia più adatta una formazione professionale di base di due, tre o quattro anni. È quindi fondamentale riflettere sui propri interessi, sulle proprie capacità e sui propri punti di forza e avvicinarsi a diverse professioni svolgendo degli stage d'orientamento (cfr. pag. 23). Così è possibile fare dei confronti e capire se ci si trova a proprio agio nelle diverse attività. È essenziale che la professione sia in linea con i propri interessi e le proprie capacità.

## Organizzazione aziendale o scolastica

Esistono formazioni professionali di base organizzate a livello aziendale e a livello scolastico. I due tipi di formazione sono equivalenti. Nella formazione professionale di base organizzata a livello azienda-

le, la formazione pratica ha luogo principalmente presso un'azienda formatrice. In aggiunta, uno o due giorni alla settimana si frequenta la scuola professionale. Questa suddivisione è denominata sistema di formazione duale. I due luoghi di apprendimento vengono poi integrati con i corsi interaziendali (CI), in cui vengono trasmesse e approfondite competenze specifiche relative alla professione.

La formazione professionale di base organizzata in ambito scolastico è offerta, ad esempio, presso laboratori pratici o in una scuola d'arti e mestieri, una scuola media di commercio o di informatica. Le abilità pratiche vengono acquisite presso i laboratori pratici e di norma nel quadro di periodi di pratica in azienda.

## CFP o AFC: e poi?

La formazione professionale di base CFP e AFC sono il primo passo nel mondo del lavoro e offrono numerose possibilità di perfezionamento. Con un CFP è possibile accedere a una formazione professionale di base AFC. L'AFC conseguito permette di accedere alla formazione professionale superiore.



Le diverse formazioni professionali di base CFP ed AFC richiedono risultati scolastici e capacità molto diversi. Le informazioni sui requisiti e le condizioni di tutti i programmi di formazione professionale di base sono disponibili su [orientamento.ch](http://orientamento.ch) > professioni > professioni: AFC e CFP.

Puoi anche informarti online utilizzando il codice QR. Sotto le singole professioni troverai anche foto e video che mostrano la quotidianità professionale: è un ottimo modo per farsi una prima idea di una professione. Affronta il mondo del lavoro con uno spirito aperto, forse la professione desiderata si nasconde dietro una denominazione che non hai mai sentito prima!

Qui puoi consultare i video.





EHL Hotelfachschule Passugg

## Deine internationale Karriere beginnt hier!

Starte bei uns deine vielseitige Lehre als:

- Hotel-Kommunikationsfachfrau/-mann EFZ
- Kauffrau/-mann EFZ
- Köchin/Koch EFZ



### Entdecke unsere Schnuppertage

Scanne den QR Code ein und melde dich noch heute zu einem Schnuppertag an!

# Weitblick für Reha und meine Karriere.



Mehr Infos unter  
[kliniken-valens.ch/jobs-karriere](http://kliniken-valens.ch/jobs-karriere)

Gemeinsam  
mit den  
Zürcher RehaZentren.

**KLINIKEN VALENS**

# Vorsicht Hochspannung!

## Interessante Berufe in der Elektrotechnik Lehrbeginn 2026

Elektroinstallateur/in EFZ  
Montage-Elektriker/in EFZ



**Burkhalter**  
Group

### Aktuelle Lehrstellen

findest du unter  
[burkhalter-bildung.ch](http://burkhalter-bildung.ch)

**Caviezel**  
Davos

**Christoffel**  
Davos

**Fliri & Conrad**  
Sta. Maria

**Rast**  
Küblis

**Bassi**  
Arosa

**Schönholzer**  
Chur

**Electra Buin**  
Scuol  
Zernez

**Rüegg**  
Lenzerheide

**Derungs**  
Ilanz  
Flims

**Triulzi**  
St. Moritz  
Bergün

Gebäudetechnik, die verbindet





# COMPETENZE OLTRE CHE SEMPLICI NOZIONI

Le e gli adolescenti che si apprestano a fare i primi passi nel mondo del lavoro non vogliono solo studiare nozioni teoriche per ore e ore, ma anche mettere in pratica le loro conoscenze. È proprio questo che offre la formazione orientata alle competenze in Svizzera! Essa garantisce che le/ gli apprendiste/i acquisiscano non solo conoscenze teoriche, ma anche competenze effettive per esercitare la loro professione.

di Pierpaolo Lorenzetto, ispettore delle professioni, Ufficio della formazione professionale



Negli ultimi anni, la formazione professionale di base in Svizzera ha subito profondi cambiamenti. Oggi l'elemento centrale è la formazione orientata alle competenze. In questo concetto, le conoscenze teoriche sono abbinate alle abilità pratiche e le/gli apprendiste/i vengono preparate/i in modo completo per affrontare il loro futuro professionale.

In passato, l'accento veniva spesso posto sulle nozioni teoriche. Solo dopo una fase di studio approfondito si passava alla pratica. Invece, la formazione professionale di base odierna punta su uno stretto legame tra teoria e pratica. Le/gli apprendiste/i sviluppano competenze importanti nella vita lavorativa quotidiana, come la capacità di risolvere problemi, il lavoro di squadra e l'autonomia.

Un esempio è la formazione professionale di base di cuoco/a AFC: un cuoco o una cuoca non apprende solo conoscenze teoriche sulle ricette e sulle tecniche di preparazione, ma anche competenze pratiche come la manipolazione corretta degli ali-

menti, il rispetto delle norme igieniche e il lavoro sotto pressione. Questo abbinamento consente alle/agli apprendiste/i di assumersi rapidamente responsabilità nella loro professione.

## Il punto di forza della formazione professionale svizzera

La combinazione tra apprendimento nella scuola professionale e lavoro presso l'azienda formatrice è considerata il punto di forza della formazione professionale in Svizzera. Questo aiuta a mettere in pratica le basi teoriche in un contesto reale: le/gli apprendiste/i, allo stesso tempo, acquisiscono esperienze che possono utilizzare direttamente nella loro professione. Il sistema offre il vantaggio di preparare bene le/i giovani alle esigenze del mercato del lavoro. Esse/i dispongono non solo delle conoscenze specialistiche necessarie, ma anche di esperienza pratica e di importanti competenze sociali. La formazione orientata alle competenze è quindi una componente essenziale della formazione professionale svizzera che aiuta le/gli apprendiste/i a sviluppare i propri punti di forza e a prepararsi in modo ottimale al loro percorso professionale.





**Jetzt go Schnuppera koh!**

**INTEGRA**  
Accelerate scientific discovery.

**Wir bilden folgende Berufe aus:**

- Automatiker\*in EFZ
- Elektroniker\*in EFZ
- Informatiker\*in EFZ – Plattformentwicklung
- Kauffrau EFZ / Kaufmann EFZ
- Konstrukteur\*in EFZ
- Logistiker\*in EFZ – Fachrichtung Lager
- Mediamatiker\*in EFZ
- Produktionsmechaniker\*in EFZ

[integra-biosciences.com/berufsbildung](https://integra-biosciences.com/berufsbildung)

# GEMEINSAM DIE ZUKUNFT BAUEN



Unser Standort in Intervaz ist mehr als nur ein Zementwerk. Als regionale Baustofflieferantin setzen wir auf Kreislaufwirtschaft und entwickeln ressourcenschonende Produkte, die helfen, Deponien zu vermeiden – ein wichtiger Beitrag für eine nachhaltige Zukunft in unserer Region.

Genauso zukunftsorientiert denken wir auch in der Ausbildung. Wir glauben daran, dass junge, neugierige Menschen den Wandel in der Bauwirtschaft mitgestalten können. Deshalb investieren wir in die Ausbildung unserer Lernenden – mit viel Engagement, fachlicher Begleitung und langfristigen Perspektiven.

**Bewirb dich jetzt unter: [holcim.ch/de/berufslehre](https://holcim.ch/de/berufslehre)**





# CON LA MATURITÀ PROFESSIONALE VERSO GLI STUDI SUPERIORI

Continuare a studiare dopo la formazione professionale di base? Questo è possibile con la maturità professionale (MP) che completa la formazione professionale di base con un'ampia formazione di cultura generale e consente di accedere alle scuole universitarie professionali (SUP). In abbinamento con l'esame passerella, si potrà accedere anche alle università o, dopo aver superato l'esame di ammissione o il corso preparatorio corrispondente, alle alte scuole pedagogiche (ASP).

**di Noëmi Thommen, specialista in informazione e documentazione, Ufficio della formazione professionale**

Ci sono due possibilità per ottenere la maturità professionale: la maturità professionale integrata nella formazione professionale di base, denominata MP 1, e la maturità professionale post AFC, denominata MP 2.

## Quali sono gli indirizzi disponibili?

- Creazione e arte
- Sanità e socialità
- Natura, paesaggio e alimentazione
- Tecnica, architettura e scienze della vita
- Economia (tipo E) e Servizi (tipo S)

### Maturità professionale integrata nella formazione professionale di base (MP 1)

La MP 1 è rivolta a giovani con buoni risultati scolastici che stanno seguendo una formazione AFC. Oltre alle lezioni della scuola professionale, frequentano anche le lezioni della scuola di maturità professionale. Di norma, frequentano la scuola due giorni alla settimana e lavorano nella loro azienda per il resto della settimana. Per poter frequentare i corsi MP 1 nel Cantone dei Grigioni è necessario il consenso dell'azienda di tirocinio e il superamento di un esame di ammissione.

dei corsi MP è suddiviso in ambito fondamentale, ambito specifico e ambito complementare. L'ambito fondamentale è strutturato in modo identico in tutti gli indirizzi e comprende la prima e la seconda lingua nazionale, l'inglese e la matematica. A seconda dell'indirizzo, sono previsti ambiti di approfondimento e complementari. Chi frequenta ad esempio l'indirizzo «Tecnica, architettura, scienze della vita» avrà matematica, chimica e fisica come ambito di approfondimento. L'ambito complementare prevede in questo caso storia e politica, come pure economia e diritto.

L'indirizzo della MP 1 è orientato principalmente alla formazione professionale di base e si basa sui corsi di studio affini delle scuole universitarie professionali (SUP). Chi opta per la MP 2 può scegliere liberamente il proprio indirizzo.

### E poi come posso accedere agli studi universitari?

Le/i diplomate/i MP ottengono l'accesso senza esame alla SUP in un corso di studio affine all'indirizzo della MP. La MP, con l'esame complementare passerella, consente anche di accedere agli studi universitari. Chi desidera studiare presso l'alta scuola pedagogica (ASP) può farlo se, oltre alla MP, ha superato l'esame di ammissione o il corso preparatorio. A proposito: la frequenza dei corsi MP è gratuita per le studentesse e gli studenti che risiedono nel Cantone dei Grigioni da almeno due anni.

Qui trovi ulteriori informazioni e una panoramica delle scuole e delle aree di specializzazione.

MP1:



MP2:



Gli indirizzi Socialità come pure Natura, paesaggio e alimentazione possono essere frequentati nel Cantone dei Grigioni solo come MP 2. Il tipo S Servizi non è attualmente offerto. L'insegnamento





**Ich schaue gerne  
auf andere herab.**

Marco macht sein  
Hobby Klettern als  
Netzelektriker zum Beruf.

**Deine Lehre  
bei Repower**  
repower.com/lehre

**REPOWER  
NACHT SINN**



**SUPSI  
Landquart**

**Studium mit Aussicht?**

**Werde Physiotherapeut/-in  
in den Bündner Bergen!**

Bei der SUPSI Landquart profitierst du von einem modernen Studium in familiärem Umfeld und mit hohem Praxisbezug. Und das Beste: Nach der Vorlesung sind die Skipiste oder der nächste Bike-Trail auch nicht weit weg! Melde dich jetzt für unser einzigartiges Physiotherapie-Studium an!

Infoabende ab September 2025  
Daten & Anmeldung: [supsi-landquart.ch](https://supsi-landquart.ch)

**SUPSI Landquart**  
Weststrasse 8, 7302 Landquart



**FREIE LEHRSTELLEN  
BEIM KANTON 2026**

**B  
E  
R  
U  
F  
E**

- › Hotellerie / Gastronomie
- › Technik und IT
- › Administration
- › Landwirtschaft
- › Handwerk

**Bewirb dich jetzt !**

[www.lehre.gr.ch](https://www.lehre.gr.ch)




**nay.**



#sagjazunay

**Gestalte deine Zukunft mit uns  
als Elektroplaner/in EFZ**

Du arbeitest gerne am Computer und möchtest wissen, wie moderne Gebäude und Industrien geplant werden? Von Einfamilienhäuser, Schulen, Spitäler, Industriegebäuden bis hin zum Tunnel ist bei uns alles dabei.

**Als Elektroplaner/in EFZ planst du die elektrische Infrastruktur von morgen und bringst deine Ideen mit ein.**

**Schnuppere bei uns rein!**  
Starte mit einer Schnupperlehre bei uns in **Chur oder Netstal** und finde heraus, ob dieser Beruf zu dir passt.  
Bewirb dich jetzt - weitere Infos auf [nay.ch/stellen](https://nay.ch/stellen)

Wir freuen uns auf dich







# LE OFFERTE DI FORMAZIONE DELLE SCUOLE MEDIE SUPERIORI

Le scuole medie superiori nei Grigioni propongono a livello di grado secondario II diverse offerte di formazione, con una formazione generale ampia e approfondita per la preparazione agli studi universitari e a compiti di responsabilità nel mondo del lavoro. Il settore delle scuole medie superiori nei Grigioni comprende otto scuole medie superiori private nelle valli come pure la Scuola cantonale grigione di Coira.

di Christian Ehrbar, vice capoufficio dell'Ufficio della formazione medio-superiore

L'offerta di formazione delle scuole medie superiori grigionesi comprende il liceo, la scuola specializzata (SS), nonché la scuola media di commercio (SMC). A partire dall'anno scolastico 2025/26 l'offerta è ampliata con la scuola media di informatica (SMI). Eccezion fatta per il liceo inferiore, le formazioni appartengono al grado secondario II e si svolgono a seconda dell'età parallelamente alla formazione professionale di base organizzata dalle aziende.

## Liceo

La formazione di sei o quattro anni presso un liceo di una scuola media superiore grigione impartisce una formazione generale approfondita e prepara le allieve e gli allievi agli studi universitari. La maturità liceale consente l'accesso diretto e senza esami alla maggior parte dei corsi di studio presso l'ETH/EPFL, le università e le alte scuole pedagogiche e, con prestazioni supplementari (esperienza lavorativa), alle scuole universitarie professionali. Le materie di base (lingue, matematica, informatica e scienze naturali, scienze umane e sociali e arte) sono integrate da una materia principale e da una materia complementare. Il liceo inferiore si rivolge alle allieve e agli allievi che, al termine della scuola elementare, soddisfano già requisiti più elevati in termini di rendimento, capacità cognitive, motivazione e impegno.

## Scuola specializzata (SS)

La SS prepara le allieve e gli allievi a una formazione professionale presso una scuola specializzata superiore oppure, con la maturità specializzata, a uno studio presso una scuola universitaria professionale o un'alta scuola pedagogica. Dopo la scuola dell'obbligo le allieve e gli allievi della SS seguono per tre anni una vasta formazione generale integrata con materie di indirizzo riferite al campo professionale nei tre settori pro-

fessionali salute, pedagogia e lavoro sociale. Dopo il conseguimento del certificato di scuola specializzata gli allievi e le allieve possono conseguire la maturità specializzata nel settore professionale di loro scelta in un quarto anno di formazione.

## Scuola media di commercio SMC

La SMC impartisce una formazione orientata alla professione e consente entro un totale di quattro anni di conseguire il diploma con un attestato federale di capacità (AFC) quale impiegato/a di commercio con maturità professionale, indirizzo economia. Dopo una parte di formazione scolastica di tre anni, nel quarto anno di formazione le allieve e gli allievi acquistano esperienze professionali reali nel quadro di un periodo di pratica aziendale di un anno nel settore commerciale. Il diploma con AFC e maturità professionale consente alle diplomate e ai diplomati di accedere direttamente al mercato del lavoro oppure di intraprendere studi presso una scuola specializzata superiore o una scuola universitaria professionale.

## Scuola media di informatica SMI (nuova)

Con la SMI, a partire dall'anno scolastico 2025/26 nei Grigioni sarà introdotta un'offerta formativa che, nel quadro di una formazione di base organizzata a livello scolastico con maturità professionale, preparerà le allieve e gli allievi a un'attività professionale nel settore informatico oppure a studi presso una scuola universitaria professionale. La formazione di quattro anni comprende tre anni di insegnamento scolastico con una vasta formazione generale e in seguito un periodo di pratica professionale della durata di un anno. A conclusione della SMI, i diplomati e le diplomate ricevono l'attestato federale di capacità (AFC) di informatico/a nonché la maturità professionale federale.

## Date di iscrizione e date degli esami 2026

Esame di ammissione alla 1a classe del liceo di sei anni (liceo inferiore):

esame il 10 febbraio 2026, iscrizione entro il 15 dicembre 2025

Esame unico per l'ammissione alla 3a classe del liceo e alla 1a classe della SS/SMC/SMI: esame il 10 marzo 2026, iscrizione entro il 12 gennaio 2026



Qui trovi ulteriori informazioni sulle offerte formative delle scuole medie superiori.



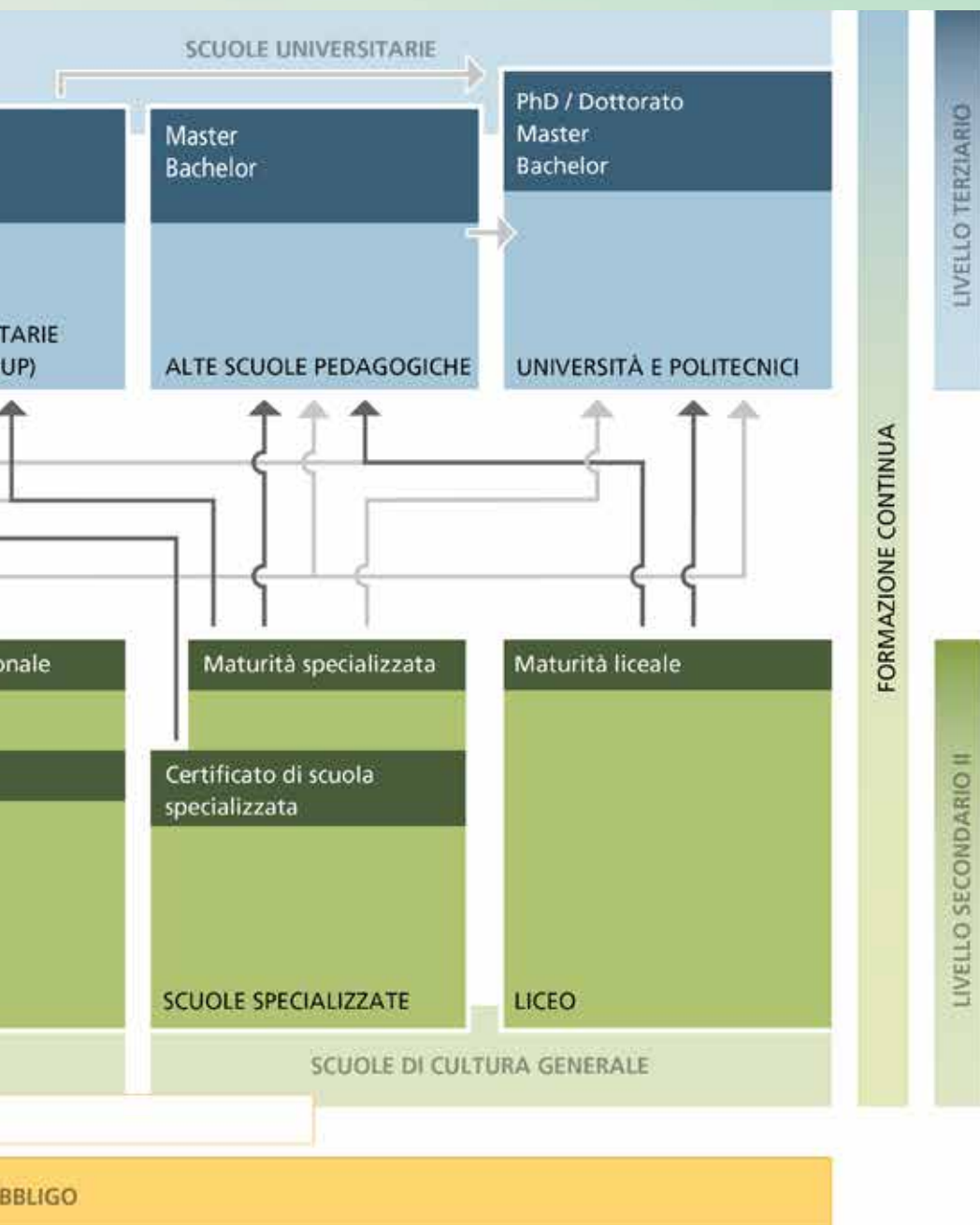






una scuola di cultura generale offrono possibilità di ulteriore sviluppo variegate ed equivalenti.

di Petra Wyss, caposezione dell'Orientamento professionale, negli studi e nella carriera, Ufficio della formazione professionale



### Scuole universitarie

Vi sono tre tipi di scuole universitarie: scuole universitarie professionali (SUP), alte scuole pedagogiche (ASP) e università. Tra le università rientrano le università cantonali e i politecnici federali ETH/EPFL. Esse svolgono ricerca di base, sulla quale si fonda anche il loro insegnamento. SUP e ASP si orientano alla pratica e si specializzano nella ricerca applicata. Tutte e tre le tipologie di scuole universitarie offrono cicli di studio bachelor e master nonché perfezionamenti professionali.

### Perfezionamento professionale

Varie istituzioni come scuole private e pubbliche, imprese o associazioni di categoria offrono perfezionamenti professionali. Di norma, per tali perfezionamenti non serve alcuna formazione preliminare specifica. Lo scopo di questo formato di perfezionamento professionale consiste nell'ampliamento delle competenze nel settore professionale precedente oppure nell'acquisizione di competenze in un nuovo settore affinché l'accesso al ri-orientamento professionale risulti agevolato oppure possa essere preso in considerazione. Le formazioni si concludono con un diploma di una scuola o di un'associazione, con una conferma di partecipazione al corso, ecc.

### Scuole di cultura generale (scuole medie superiori)

Fanno parte delle scuole medie superiori il liceo, la scuola specializzata, la scuola media di commercio e la scuola media di informatica. Il liceo della durata di sei anni segue la sesta classe della scuola elementare, quello della durata di quattro anni segue la seconda o la terza classe della scuola superiore. La scuola specializzata inizia dopo la scuola dell'obbligo e dura tre anni fino al conseguimento del certificato di scuola specializzata e quattro anni fino al conseguimento della maturità specializzata nei settori professionali salute, pedagogia o lavoro sociale. Le studentesse e gli studenti di una scuola media di commercio (SMC) o di una scuola media di informatica SMI vengono preparate/i, nell'ambito di una formazione di base organizzata a livello scolastico con maturità professionale, al conseguimento di un attestato federale di capacità (AFC). Dopo una parte di formazione scolastica di tre anni, le studentesse e gli studenti svolgono un praticantato di un anno in un'azienda. La formazione quadriennale comprende tre anni di lezioni scolastiche con un'ampia formazione di cultura generale e uno stage professionale di un anno.



## Starte mit uns in die Zukunft



**Fachfrau/-mann  
Betriebsunterhalt EFZ**  
(m/w/d)



**Anlagenführer EFZ**  
(m/w/d)



**Konstrukteur EFZ**  
(m/w/d)



**Logistiker EFZ**  
(m/w/d)



**Informatiker EFZ**  
(m/w/d)



**Elektroniker EFZ**  
(m/w/d)



**Kauffrau/-mann EFZ**  
(m/w/d)



**Mechanikpraktiker EBA**  
(m/w/d)



**Informiere dich jetzt über unsere Lehrstellenplätze 2026!**  
Mehr Info und Bewerbungen unter: <https://www.elesta-gmbh.com/jobs-und-karriere/ausbildung-bei-elesta/>



## Mis schloht fürs CADONAU - und dis?



SCAN ME

**Pflege, Hauswirtschaft, Küche, Büro oder Betriebsunterhalt? Deine Lehre bei uns!**







# NESSUNA SOLUZIONE SUCCESSIVA: E ORA?

## Case management formazione professionale

Il case management formazione professionale (CMFP) si rivolge ad adolescenti e giovani adulte/i tra i 14 e i 25 anni. L'offerta è presente in tutto il Cantone e le consulenze vengono fornite in tutti i Centri d'orientamento professionale (COP). A partire dal secondo semestre della ottava classe della scuola dell'obbligo le e gli adolescenti possono annunciarsi al CMFP tramite l'orientamento professionale. Un accompagnamento da parte del CMFP è possibile quando le o gli adolescenti necessitano di ulteriore sostegno al fine di trovare una soluzione successiva alla conclusione della scuola dell'obbligo. Adolescenti e giovani adulte / i possono fare capo all'accompagnamento del CMFP anche se dopo la scuola dell'obbligo o dopo una formazione transitoria non hanno una soluzione successiva, oppure se hanno interrotto una formazione professionale di base o una formazione transitoria. La partecipazione è facoltativa e gratuita.

Non hai ancora trovato un posto di apprendistato? Non sei certo che sia la professione giusta per te? Se le e gli adolescenti necessitano di più sostegno per trovare una soluzione successiva, esistono diverse offerte per sostenerle/i nel loro percorso verso la formazione professionale di base.

di **Monica Capelli**, responsabile della squadra Case Management formazione professionale (CMFP), Ufficio della formazione professionale



## Sostegno mirato

Il CMFP fornisce sostegno alle e agli adolescenti nel loro percorso verso la formazione professionale di base con misure individuali mirate. È importante trovare un equilibrio tra sostegno e aiuto all'autoaiuto.

Nel CMFP le e gli adolescenti vengono messe/i in condizione di aiutare sé stesse/i, di crescere mentre affrontano i loro compiti per poter poi completare con successo una formazione professionale. A tal fine è indispensabile che si instauri una collaborazione con diversi partner, quali detentrici e detentori dell'autorità parentale, insegnanti e altre/i specialiste/i. Solamente se tutte le persone coinvolte rimangono nella stessa direzione, le e gli adolescenti possono fare progressi nel mondo del lavoro.

## Programma giovanile Funtauna

Il programma giovanile Funtauna, chiamato anche semestre di motivazione, è una misura del mercato del lavoro dell'Ufficio per l'industria, arti e mestieri e lavoro (UCIAML). Nel quadro di tale programma le e gli adolescenti lavorano cinque giorni alla settimana al loro futuro professionale: si confrontano con il mondo del lavoro e rafforzano le loro conoscenze scolastiche. Viene lasciato spazio anche per l'organizzazione della quotidianità e per la preparazione alla formazione professionale di base. L'annuncio avviene tramite gli uffici regionali di collocamento (URC), l'assicurazione per l'invalidità dell'Istituto delle assicurazioni sociali (IAS-AI) oppure tramite il servizio sociale regionale.

**Nessuna soluzione successiva?**  
Il Case Management formazione professionale ti sostiene



## Formazioni transitorie

Se verso la fine della scuola dell'obbligo emerge che le e gli adolescenti necessitano di ancora più tempo per trovare una soluzione successiva, una formazione transitoria può essere una buona soluzione intermedia. Nel Cantone dei Grigioni esistono diverse formazioni transitorie che sostengono le e gli adolescenti nella scelta professionale e nel trovare una soluzione successiva. Esse permettono di approfondire, consolidare e ampliare le competenze che gli e le adolescenti hanno acquisito durante la scuola dell'obbligo. Esistono tre profili, vale a dire la formazione transitoria scolastica, la formazione transitoria combinata e la formazione transitoria scolastica. Nel corso della formazione transitoria scolastica, oltre a ricevere sostegno nella scelta professionale e nella ricerca di un posto di lavoro, si sviluppano e si consolidano le competenze scolastiche e personali durante cinque giorni alla settimana. La formazione transitoria combinata propone attività pratiche in aziende e trasmette nozioni teoriche di integrazione professionale. La formazione transitoria di integrazione generale e di preparazione al mondo del lavoro incentra sulla promozione delle competenze linguistiche e sociali.



# WERDE TEIL DES TEAMS!

Stell dich der Herausforderung – wirk mit  
bei unseren einzigartigen Projekten!

## Unsere jährlichen Lehrberufe:

Bauwerkrenner /-in EFZ, Chur  
Grundbauer / -in EFZ, Chur  
Maurer / -in EFZ oder EBA, Arosa / Chur / Davos  
Strassenbauer / -in EFZ oder EBA, Chur / Cunter / Davos / Ilanz

## Unsere Lehrberufe 2026/2028:

Baumaschinenmechaniker / -in EFZ, Chur  
Kaufmann / -frau EFZ, Chur



# ZINDEL GRUPPE

[www.zindelgruppe.ch](http://www.zindelgruppe.ch)



**METTLER PRADER**

**CRESTAGEO**

**XSTATIK**

**ZINDEL LOGISTIK**

**BRUNOLD AROSA**

## MACH DINI LEHR BI ÜS!



## OFFENE LEHRSTELLEN

- › Lüftungsanlagenbauer:in EFZ
- › Lüftungsanlagenpraktiker:in EBA
- › Heizungsinstallateur:in EFZ
- › Heizungspraktiker:in EBA
- › Kältesystem-Monteur:in EFZ
- › Kältemontage-Praktiker:in EBA
- › Sanitärinstallateur:in EFZ
- › Sanitärpraktiker:in EBA
- › Montage-Elektriker:in EFZ
- › Elektroinstallateur:in EFZ
- › Netzelektriker:in EFZ
- › Fachmann/Fachfrau  
Betriebsunterhalt EFZ

### Attraktive Löhne & starke Benefits

- › CHF 1'000.- im 1. Lehrjahr, steigende Löhne
- › Gratis BüGA, Beteiligung an Laptop & Schulmaterial
- › Prämien für Leistung & Engagement

### Freizeit & Teamspirit

- › 6 Wochen Ferien
- › Coole Teamevents
- › Unterstützung bei Sport & Ausgleich

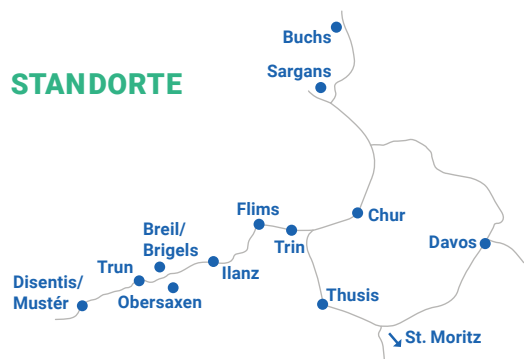
### Begleitet von Anfang an

- › Einführungswoche
- › Berufsmatura möglich
- › Vorbereitung fürs QV

### Deine Zukunft zählt

- › Chance auf Festanstellung
- › Förderung von Weiterbildungen
- › Höchste Priorität: Arbeitssicherheit

### STANDORTE



HIER KANNST DU ECHT  
WAS BEWEGEN







# TROVARE LA PROFESSIONE GIUSTA CON UNO STAGE D'ORIENTAMENTO

La scelta della professione giusta richiede un'analisi approfondita dei propri interessi e delle proprie capacità. In questo contesto, le competenze professionali e personali giocano un ruolo decisivo. Attraverso l'autovalutazione e la valutazione esterna, come pure mediante esperienze pratiche sotto forma di stage d'orientamento, le allieve e gli allievi possono scoprire quale professione è più confacente a loro.

di Noëmi Thommen, specialista in informazione e documentazione, Ufficio della formazione professionale

**Quali competenze occorrono per la professione che desideri svolgere?** Per poter iniziare la formazione professionale di base nella professione desiderata, sono necessarie determinate competenze. Ad esempio, un libraio AFC dovrebbe avere i suoi punti di forza soprattutto nel campo delle lingue. La professione di carpentiere AFC, invece, richiede elevate competenze matematiche.

Le competenze si suddividono nei seguenti ambiti:

- **Competenze tecniche:** informatiche, abilità manuali, conoscenza delle lingue straniere, ecc.
- **Competenze metodologiche:** pensiero analitico, capacità di risolvere problemi, autonomia, ecc.
- **Competenze personali e sociali:** capacità di lavorare in gruppo, senso dell'ordine, capacità di comunicazione, capacità di attuazione, ecc.

È quindi fondamentale conoscere i requisiti richiesti per la professione desiderata. Questi requisiti sono disponibili su «orientamento.ch» e «profilideirequisiti.ch» oppure possono essere richiesti direttamente all'azienda formatrice.

## Autovalutazione e valutazione esterna

Per trovare la professione giusta, è fondamentale conoscere i propri punti forti e i punti deboli. L'autovalutazione è un primo passo importante in questo senso. Inoltre, una valutazione esterna da parte di genitori, amici o insegnanti può fornire un riscontro prezioso.

## Confrontare competenze e requisiti

In una seconda fase, è necessario confrontare le proprie capacità con i requisiti delle professioni.

## Lo stage d'orientamento

Sulla base di questi confronti, è possibile restringere la scelta a una rosa di professioni adatte (da due a cinque circa) in cui l'allievo/a desidera svolgere stage d'orientamento. Lo stage d'orientamento consiste nello sperimentare la pratica professionale in un'azienda per uno o più giorni. Lo stage d'orientamento può anche essere svolto come parte del processo di selezione dell'azienda formatrice. Anche quest'ultima desidera infatti verificare se la/il potenziale apprendista è adatta/o all'azienda formatrice.

Gli indirizzi delle aziende che offrono stage d'orientamento si trovano facilmente online. Anche i contatti tramite la rete di genitori o conoscenti possono aiutare ad aprire nuove strade.

Va ricordato però che non tutte le professioni offrono stage d'orientamento. In alternativa, esistono eventi informativi o fiere professionali che possono fornire una panoramica delle professioni e delle aziende. Questi eventi sono pubblicati su «orientamento.ch/eventi».

Qui trovi gli indirizzi per gli stage d'orientamento.



Il diario per lo stage, disponibile presso il COP, ti aiuta a documentare le tue esperienze.

## folgende Lehrberufe bieten wir an:

- Maurer/in EFZ
- Bauwerkstrenner/in EFZ
- Baumaschinenmechaniker/in EFZ
- Kauffrau/Kaufmann EFZ
- Boden-Parkettleger/in EFZ
- Plattenleger/in EFZ
- Spengler/in EFZ
- Dachdecker/in EFZ
- Zimmermann/Zimmerin EFZ

Planlos?

**Kein Problem! Wir zeigen dir den Weg**



Informationen über alle unsere Lehrberufe: [www.freude-am-bauen.ch](http://www.freude-am-bauen.ch)

Scan me!



Informationen

# LERNENDER ELEKTRONIKER

(m/w/d)

**WIR SUCHEN...DICH!**



**viega**

Lehrbeginn  
**2026**  
August





# A COSA PRESTARE ATTENZIONE NELLA RICERCA DI UN POSTO DI APPRENDISTATO E PER LA CANDIDATURA?

La ricerca di un posto di apprendistato confacente alla propria persona è un compito entusiasmante, ma anche impegnativo. La scelta di una professione va considerata con grande attenzione e la professione desiderata deve essere ben motivata. Le capacità e i risultati scolastici devono corrispondere ai requisiti della professione. Se sai già dove vuoi candidarti, è importante investire tempo in una candidatura accurata.

di Franziska Angehrn, specialista in informazione e documentazione, Ufficio della formazione professionale

Una volta che si è deciso quale professione intraprendere, si tratta di trovare un posto di apprendistato adatto. I posti di apprendistato disponibili sono pubblicati, tra l'altro, sui siti web delle aziende e su «orientamento.ch > Professioni».

È una buona idea anche chiedere a conoscenti o direttamente durante lo stage d'orientamento. Quando si è trovato un posto di apprendistato adatto, bisogna redigere una candidatura mirata.

## La candidatura

La candidatura è un passo importante per ottenere un posto di apprendistato. Di norma, è composta da tre parti: lettera di candidatura, curriculum vitae e attestati. È possibile allegare eventuali test attitudinali sostenuti. Ricordati di inviare sempre le copie e mai gli originali. In caso di candidatura

elettronica, i documenti devono essere salvati con nomi di file come

«Curriculum vitae» o «Attestati». Per non perdere di vista le candidature, è consigliabile creare

un elenco con le informazioni più importanti, come il nome dell'azienda, la persona di contatto e la data della candidatura.

## Come gestire le risposte negative

Nella ricerca di un posto di apprendistato è necessario prepararsi a eventuali risposte negative. La concorrenza spesso è grande e il fatto di non essere stati scelti può essere dovuto a diversi motivi. Dato che, forse, non si troverà subito il posto di apprendistato desiderato, è importante valutare delle alternative.

## COME AUMENTARE LE TUE POSSIBILITÀ DI OTTENERE UN POSTO DI APPRENDISTATO

Se ci sono molte aziende che offrono un posto di apprendistato nella professione desiderata, è consigliabile candidarsi presso più aziende di tirocinio. In questo modo vedrai aumentare le tue possibilità di essere invitato a un colloquio di presentazione. Se la professione che desideri è molto richiesta e i posti di apprendistato disponibili sono pochi, è una buona idea candidarsi per professioni alternative.

## CHATGPT E SIMILI

L'intelligenza artificiale può essere utilizzata come valido strumento per l'allestimento della candidatura. Per motivi di protezione dei dati, tuttavia, non dovresti mai fornire informazioni personali come il nome o il numero di telefono e dovresti rielaborare i suggerimenti in modo che si adattino alla tua situazione. È fondamentale che le tue informazioni e le tue esperienze personali siano riportate nella tua candidatura.

Qui trovi maggiori informazioni sulla candidatura per un posto di apprendistato.



## LA LETTERA DI CANDIDATURA

La lettera di candidatura ha lo scopo di suscitare la curiosità dell'azienda di tirocinio e aprirti le porte per un colloquio di lavoro. Con questa lettera ti metti in evidenza e spieghi perché hai scelto quella professione e quell'azienda. Sii sincero e non esagerare. Fai attenzione a non commettere errori di ortografia e fai correggere la lettera, ad esempio dal tuo insegnante o dal servizio di orientamento professionale.

# Eine Lehre mit Power.

Nutze unsere Schnupperangebote und erfahre mehr über unsere Lehrstellen im Bereich Elektrotechnik.

Zum Beispiel als:

- Elektroinstallateur:in EFZ
- Montage-Elektriker:in EFZ

Weitere Informationen findest du unter:  
[lehre.etavis.ch](https://lehre.etavis.ch)



Chur | Domat/Ems | Valbella

**VBE** Graubünden  
Grischun  
Grigioni

## AUSBILDUNGEN MIT ZUKUNFT IM ELEKTRIZITÄTSWERK



Weitere Infos unter: <https://vbe-graubuenden.ch/lehrstellen>  
Auskünfte erteilen die jeweiligen Lehrbetriebe.



### Netzelektriker/innen EFZ:

- EE-Energia Engiadina, Scuol
- Elektrizitätswerk Vaz/Obervaz, Lenzerheide
- EWD Elektrizitätswerk Davos AG, Davos Platz
- Flims Electric AG, Flims Dorf
- Repower AG, Maienfeld
- Repower AG, Bever
- Repower AG, Küblis
- Repower AG, Ilanz
- Rhätische Bahn, Landquart

### Elektroinstallateure/innen EFZ:

- EWD Elektrizitätswerk Davos AG, Davos Platz

### Elektroplaner/innen EFZ:

- Brüniger AG, Chur
- Repower AG, Ilanz
- Repower AG, Poschiavo

### Polymechniker/innen EFZ:

- Repower AG, Poschiavo
- Rhätische Bahn, Landquart

### Mediamatiker/innen EFZ:

- EWD Elektrizitätswerk Davos AG, Davos Platz





# TALENTI SULLA STRADA DEL SUCCESSO

Grazie a un ambiente favorevole, percorsi brevi e strutture flessibili, sempre più giovani di talento riescono a coniugare la formazione professionale con una carriera nello sport, nella musica o nell'arte, gettando così le basi per il loro futuro.

di Corina Grünenfelder, Servizio specializzato per la formazione professionale e talenti, Ufficio della formazione professionale

## PIA VERAGUTH, SCI ALPINO

Centro nazionale di prestazioni est, 5° posto ai Campionati svizzeri juniores di discesa libera a Zinal (U18, 4° posto), 7° posto. Sesta nella classifica mondiale della sua categoria in discesa libera (secondo i punti FIS).



Impiegata di commercio AFC  
ADDISSA AG, Ilanz

## JONAS BÄRFUSS, SCI DI FONDO

Squadra nazionale C, partecipazione all' European Youth Olympic Festival Bakuriani 2025, campione svizzero di sprint skating Jaunpass 2025, campione svizzero di distanza disciplina classica, Jaunpass 2025



Falegname AFC  
laboratorio di  
formazione  
engadinese per  
falegnami  
Samedan

## LAURO CALUORI, SCI ALPINO

Centro nazionale di prestazioni est / 2025 Campione svizzero juniores di discesa libera U18



Impiegato di  
commercio AFC  
Cantone dei  
Grigioni /  
Amministrazione  
imposte Coira

Foto: Thomas  
Biasotto

## MARIUS RHEIN, CANOA

3° posto ai Campionati svizzeri U16 in C1, 10° posto ECA Junior cup, Augsburg



Disegnatore AFC  
Architetti Vontobel Rageth,  
Domat/Ems

## MATTI TIZIANO SCHMID, HOCKEY SU GHIACCIO

Attaccante HCD U21-Elite/U18 Svizzera, Hlinka Gretzky Cup, capocannoniere del campionato U17 Elite 23/24



Foto: Alexandra  
Eggenberger

Impiegato di  
commercio AFC,  
BFD Davos  
AO Foundation  
Davos Platz

## XENIA ALINA VON SIEBENTHAL, SNOWBOARD

Squadra nazionale A / Campionessa del mondo juniores 2025 e vincitrice della Coppa Europa generale 2024/25



Impiegata di  
commercio AFC,  
Hochgebirgs-  
klinik Davos

## DARIO GARTMANN, EUFONIO

Suona quattro strumenti e fa parte della banda musicale della città di Ilanz.

Foto: Katja s.  
Photography



Falegname  
AFC,  
Flimser  
Schreineri  
GmbH

**Offerta del servizio specializzato per la formazione professionale e talenti, Ufficio della formazione professionale.** Sostegno nella ricerca di un'azienda formatrice idonea e/o consulenza a tutte le parti coinvolte in merito alle possibilità di poter conciliare la quotidianità della formazione con gli allenamenti e le prove.

Leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb | **Approved**  
by Swiss Olympic



*Wir bilden aus!!*

- Maurer/in EFZ
- Strassenbauer/in EFZ

Mehr Infos unter:




# Unter Strom für die Region

**elektro banzer**  
thusis/splügen

Telefon 081 632 10 10  
www.elektrobanzer.ch

Lehrstellen





**BRÜNIGER**

Lehrstelle  
Elektroplaner  
2026

Schnuppern?




Engineering mit Weitsicht. **graubünden**



In unserer Sonderbeilage «Bilden & Forschen» dreht sich alles um die Angebote der Hochschulen, Höheren Fachschulen, Forschungsinstituten und Weiterbildungsinstitutionen in der Südostschweiz.

**Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihr Angebot potenziellen Studierenden vorzustellen.**

SONDERBEILAGE  
**BILDEN&FORSCHEN**




Jetzt Angebote für Ihre  
Werbepresenz entdecken.  
somedia-promotion.ch/bilden-forschen

somedia  
PROMOTION

## Schon lange kein Geheimtipp mehr...

Die CEDES bildet seit 30 Jahren erfolgreich Lernende aus, aktuell in 8 verschiedenen Berufen.

Mehr unter [www.cedes.com](http://www.cedes.com)



## Lern bi üs a coola Bruaf!

\* Lehrstelle 2026  
Kältesystem-Monteur/in EFZ




[brasserkaelte.ch](http://brasserkaelte.ch)

**brasser\***  
Kälte. Wärme. Mehr.




**PROFIS  
AM  
START.**

- Carrosserielackierer/-in EFZ
- Carrosseriespengler/-in EFZ
- Fahrzeugschlosser/-in EFZ
- Lackierassistent/-in EBA

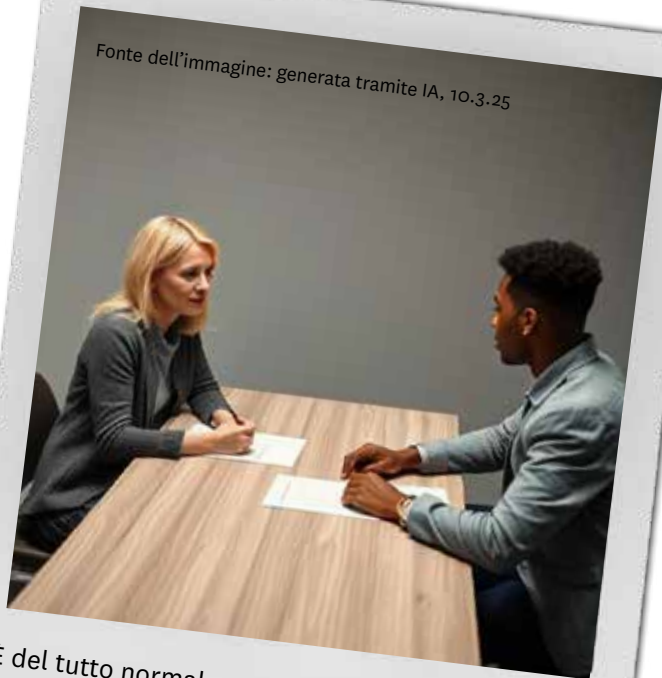
Mehr Infos zu den Carrosserieberufen  
findest Du unter  
[www.carrosserieberufe.ch](http://www.carrosserieberufe.ch)

**carrosserie suisse**





Fonte dell'immagine: generata tramite IA, 10.3.25



È del tutto normale essere nervosi durante un colloquio di lavoro, ma un atteggiamento positivo può fare davvero la differenza.

# CONSIGLI PER IL COLLOQUIO DI PRESENTAZIONE

Chi viene invitato a un colloquio di presentazione ha convinto con la propria candidatura. La formatrice / il formatore professionale dell'azienda desidera conoscerti personalmente: questo ti dà la possibilità di mostrarti dal tuo lato migliore e allo stesso tempo di chiarire eventuali domande sulla formazione. Poiché il colloquio di presentazione è molto importante e il nervosismo è normale, è una buona idea prepararsi bene.

**di Franziska Angehrn, specialista in informazione e documentazione, Ufficio della formazione professionale**



Il documento «Fragenraster zum Vorstellungsgespräch», non disponibile in italiano, permette di pensare a cosa si vorrebbe raccontare di sé durante il colloquio.

Ogni colloquio di presentazione è diverso. Ci sono però delle domande che vengono poste praticamente sempre. Tra queste vi sono, ad esempio, il motivo per cui si è scelta proprio quella professione e quell'azienda e quali sono i propri punti forti e deboli. È utile esercitarsi a rispondere a queste domande prima del colloquio. Così sarà più facile parlare e si avrà un atteggiamento più sicuro e disinvolto. È inoltre utile consultare attentamente il sito web dell'azienda e prendere nota delle informazioni rilevanti.

## Trasmettere segnali positivi

Oltre a prepararsi alle possibili domande, è consigliabile riflettere sull'abbigliamento appropriato e pianificare il viaggio per raggiungere l'azienda. Prima di entrare nell'edificio è necessario spegnere il cellulare. Al momento del saluto, una stretta di mano adeguata e un sorriso naturale danno un'impressione positiva. Durante il colloquio, il contatto visivo dimostra attenzione e ascolto attivo.

## Portare con sé degli appunti

Portare con sé al colloquio di lavoro i documenti di candidatura e un blocco per appunti con le domande già annotate sull'azienda. Questo dimostra una buona preparazione.

## Rimanere sé stessi

Può accadere che venga posta una domanda alla quale non si è in grado di rispondere. In questi casi è meglio ammetterlo con sincerità. L'onestà e l'autenticità sono importanti, mentre è bene evitare le esagerazioni. Tuttavia, non bisogna essere troppo timidi o passivi, perché questo potrebbe essere facilmente interpretato come disinteresse. Un atteggiamento positivo durante il colloquio può fare la differenza.

## Dopo il colloquio

Alla fine del colloquio, le domande principali dovrebbero aver trovato una risposta ed è importante ringraziare per il colloquio. Se dopo due settimane o dopo il tempo concordato non si riceve alcun riscontro, è possibile chiedere informazioni sullo stato della candidatura per telefono o via e-mail.



Con questa lista di domande puoi prepararti al colloquio di lavoro.



# DEINE LEHRSTELLE BEI ZINDEL UNITED

KV Bauen und Wohnen  
Baumaschinenmechaniker:in  
Maurer:in  
Produktionsmechaniker:in  
Strassentransportfachleute  
Grundbauer:in  
Zeichner:in Fachrichtung  
Architektur



Erfahre hier mehr dazu.



**Anmeldung zum Schnuppern:**  
Melanie Salis . T +41 78 756 10 20  
m.salis@zindel-united.swiss



**ZINDEL**  
UNITED



willkommen  
benvenuti  
bainvegni

## BERUFSMATURITÄT – SPRUNGBRETT FÜR IHRE KARRIERE

**Das Ticket für die Fachhochschule am KV Chur erwerben?**

Mit der Berufsmaturität bieten wir Ihnen den Schlüssel dazu.

### Unsere Lehrgänge

«Wirtschaft und Dienstleistungen – Typ Wirtschaft»

- während der beruflichen Grundbildung (BM 1)
- nach abgeschlossener beruflicher Grundbildung (BM 2),  
Teilzeit- und Vollzeitlehrgang

### Informationsanlass

**Mittwoch, 10. September 2025, 17.30 Uhr, Aula**  
**Grabenstrasse 35, 7000 Chur**



www.kvchur.ch

COMMUNICAZIUN.CH  
DIE MANUFATUR

# Der Anfang deiner Story.

Und du bestimmst den Stil.

Entdecke unsere  
Lehrstellen:



communicaziun.ch ilanz · chur · glarus







# ULTIMI PREPARATIVI PER LA FORMAZIONE PROFESSIONALE DI BASE O LA SCUOLA MEDIA SUPERIORE

Prima di iniziare la formazione professionale di base o le scuole medie superiori, le e gli allievi possono prepararsi in modo da agevolare questa fase di transizione.

di **Noëmi Thommen**, specialista in informazione e documentazione, Ufficio della formazione professionale

Il contratto di apprendistato è firmato o l'iscrizione all'esame di scuola media superiore è alle porte. Congratulazioni! E ora? Adesso è importante rimanere concentrati e prepararsi al nuovo inizio. Le/i giovani che in estate iniziano la formazione o passano a una scuola media superiore devono affrontare un grande cambiamento. Ora l'attenzione è rivolta all'autonomia e alle maggiori responsabilità.

Domande relative alla scelta professionale? L'orientamento professionale ti sostiene

## SCUOLA PROFESSIONALE

Per non perdere il passo nella scuola professionale, è fondamentale rimanere concentrati anche durante il resto della scuola dell'obbligo. Le lezioni nella scuola professionale si dividono in due parti: la parte professionale (acquisizione di competenze specialistiche) e la parte di cultura generale. Informazioni dettagliate sugli orari e sui programmi didattici della scuola professionale sono disponibili sui rispettivi siti web.

Con l'inizio della formazione professionale di base, le e gli apprendiste/i acquisiscono determinati diritti e doveri. Alcuni di questi sono regolati dal contratto di formazione, come ad esempio la durata del periodo di prova, l'orario di lavoro, la retribuzione e il numero di settimane di ferie. Da tenere presente: le/i giovani con meno di 18 anni non possono lavorare più di nove ore al giorno e fino al compimento del 20° anno di età hanno diritto ad almeno cinque settimane di ferie.

### Il primo stipendio

Per molti, la prima retribuzione è lo stipendio della formazione professionale di base. Per ricevere il relativo versamento, è necessario aprire un conto stipendio presso una banca o un ufficio postale. La gestione del denaro e la creazione di un budget sono spiegate su «budget-consulenza.ch».

### Organizzare l'abbigliamento da lavoro

Alcune professioni richiedono un apposito abbigliamento da lavoro. È raccomandabile procurarselo prima dell'inizio della formazione professionale di base, in modo da essere ben preparati per il primo giorno di lavoro.

## PREPARAZIONE ALL'ESAME DI AMMISSIONE

Le informazioni sulle date degli esami, i moduli d'iscrizione e le prove d'esame sono disponibili sul sito dell'Ufficio della formazione medio-superiore «ahb.gr.ch» (cfr. anche pag. 17). Diversi enti offrono inoltre corsi di preparazione all'esame di ammissione.

### 7 consigli per prepararsi all'esame

- Piano di studio: inizia a studiare per tempo. Ripetere aiuta a memorizzare meglio le nozioni a lungo termine.
- Ambiente di studio: cerca un ambiente tranquillo, metti via il cellulare e assicurati di avere abbastanza luce.
- Individuare l'essenziale: cerca di individuare i punti chiave della materia e concentrati su quelli. Le mappe mentali e altre schede riassuntive possono essere d'aiuto.
- Pause: dopo 40 minuti puoi fare una pausa di 10 minuti per rilassare la mente. Alzati brevemente, muoviti un po' o mangia qualcosa di leggero.
- Studiare con gli amici: lo scambio reciproco può essere motivante. Ma fate attenzione a non distrarvi a vicenda.
- Sonno: per elaborare al meglio ciò che si è imparato, il cervello ha bisogno di otto-dieci ore di sonno.
- Pensare positivo: rimani ottimista, ce la puoi fare!



# ABOPLUS

Exklusive Reiseangebote



Fotolia.com © Taiga

## Herbst in Andalusien

**Natur, maurische Kultur und Genuss unter der Sonne Spaniens.**

Jede Region der Erde verfügt über ihre eigene Mentalität. Andalusien, der südlichste Teil der Iberischen Halbinsel, steht dabei ohne Zweifel für Temperament und Feuer. Die kontrastreiche Region zwischen Costa del Sol und Sierra Nevada hat Grossartiges zu bieten. In keinem anderen Teil Europas ist der arabische Einfluss mit seiner bedeutenden Kultur so deutlich zu spüren. Lebhaftige Städte mit lebensfrohen Menschen, einzigartige Architektur, fruchtbare Küsten und markante Gebirgslandschaften – vom 16. bis 25. November tauchen Sie ein in das andalusische Lebensgefühl und entdecken Sie die Facetten des spanischen Südens. Lassen Sie sich von einzigartigen Sehenswürdigkeiten begeistern und geniessen Sie die Köstlichkeiten der andalusischen Küche.

### Programmablauf

- 1. Tag:** Am Nachmittag Flug von Zürich nach Sevilla.
- 2. Tag:** Stadtrundfahrt mit den Setas de Sevilla, dem Maria-Luisa-Park und der Kathedrale Santa María de la Sede. Nachmittags Freizeit.
- 3. Tag:** Fahrt nach Ronda und durch die Sierra de Grazalema zu den «Pueblos Blancos». Tapas-Abendessen in einem typischen Restaurant.
- 4. Tag:** Tagesausflug nach Jerez de la Frontera. Besuch einer traditionellen Sherry-Kellerei mit Verkostung und Rundgang durch die Altstadt. Verkostung von Iberico-Schinken und lokalen Weinen.
- 5. Tag:** Fahrt nach Córdoba mit Halt an einer Ölmühle und Verkostung. Besuch der Mezquita, Spaziergang durch die Judería. Weiterfahrt nach Granada.
- 6. Tag:** Besuch der Kathedrale und der Capilla Real. Aufstieg zum Weltkulturerbe Alhambra und Besichtigung der Nasridenpaläste. Abends Flamenco-Tablao.
- 7. Tag:** Vormittag zur freien Verfügung. Nachmittags Kochkurs zur Zubereitung lokaler Spezialitäten. Gemeinsamer Genuss der selbst zubereiteten Speisen.
- 8. Tag:** Fahrt in die glamouröse Küstenstadt Marbella. Stadtrundgang und Weiterfahrt entlang der Küstenstrasse nach Gibraltar.
- 9. Tag:** Erkundung des Felsens Peñón de Gibraltar. Seilbahnfahrt und Begegnung mit den Berberaffen. Weiter zur St. Michael's Cave und den Great Siege Tunnels sowie Spaziergang durch die Main Street.
- 10. Tag:** Rückflug von Malaga nach Zürich und Bustransfer zum Ausgangsort.

### Reiseleistungen

- Bustransfer von Chur, Landquart, Ziegelbrücke und Rapperswil zum Flughafen Zürich und zurück
- Direktflug mit SWISS von Zürich nach Sevilla und zurück von Malaga
- Transfers Flughafen – Hotel
- 4 Ü/F im 4-Sterne-Hotel «Las Casas de la Judería» in Sevilla
- 3 Ü/F im 4-Sterne-Hotel «Porcel Alixares» in Granada sowie
- 2 Ü/F im 4-Sterne-Hotel «The Elliott» in Gibraltar
- 4 Abendessen
- 1 Tapas-Abendessen in Sevilla
- Weinprobe und Verkostung von Iberico-Schinken
- Abwechslungsreiches Ausflugsprogramm und Wanderungen, inklusive der anfallenden Eintrittsgelder
- Qual., deutschspr. Reiseleitung
- Reisebegleitung ab/bis Chur  
Eva Gabathuler

### Preis pro Person im DZ

Für Abonnenten:	CHF 2'950.-
Für Nicht-Abonnenten:	CHF 3'150.-
Einzelzimmerzuschlag:	CHF 690.-

**Anmeldeschluss: Anfang September**

### Bedingungen:

Maximalteilnehmerzahl: 25 Personen  
Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebedingungen der Mondial Tours MT SA, Locarno, Via Varenna 29, CH-6600 Locarno

**Mehr Infos und Anmeldungen** – detailliertes Programm und Anmeldung direkt beim Verlag auf [aboplus.somedia.ch](http://aboplus.somedia.ch) oder direkt beim Veranstalter Mondial Tours unter Telefon 091 752 35 20 oder per E-Mail an [info@mondial-tours.ch](mailto:info@mondial-tours.ch)

## Mondial Tours

*Gemeinsam Ziele stecken ...*



# DOVE TROVARE INFORMAZIONI SUL MONDO DEL LAVORO E SULL'ORIENTAMENTO PROFESSIONALE?

Hai l'imbarazzo della scelta! Trovare la formazione giusta tra circa 250 professioni della formazione professionale di base e diverse scuole medie è un'impresa tutt'altro che semplice. È una fortuna che presso il Centro d'orientamento professionale (COP) e su Internet siano reperibili informazioni e ottenibili consulenze gratuite sul mondo del lavoro e per la ricerca di un posto di tirocinio. Per ulteriori informazioni ci si può anche rivolgere direttamente alle aziende, visitare le fiere delle professioni, o consultare amici e parenti.

**di Ursina Kipfmüller, viceresponsabile sezione, orientatrice professionale, negli studi e nella carriera, Ufficio della formazione professionale**

Dalle professioni legate alla natura, alla creatività e all'artigianato, fino all'informatica e alla sanità: la formazione professionale di base conta circa 250 professioni in 22 settori. L'orientamento professionale è un valido aiuto per orientarsi e scoprire le professioni adeguate. Presso il COP sono disponibili opuscoli su tutte le professioni e i percorsi formativi.

## «orientamento.ch»

«orientamento.ch» è il sito web ufficiale dell'orientamento professionale, negli studi e nella carriera. Su questa piattaforma informativa sono presentati tutti i percorsi formativi professionali e scolastici di base con immagini, testi e brevi video. Oltre alle aziende che offrono stage d'orientamento e ai posti di apprendistato disponibili, sono ottenibili anche consigli e suggerimenti utili per una ricerca efficace di un posto di apprendistato.

## Centri d'orientamento professionale (COP)

I COP sono presenti in otto diverse località del Cantone: Coira, Ilanz, Thusis, Davos, Scuol, Samedan, Poschiavo e Roveredo. In questi centri si possono prendere in prestito gratuitamente opuscoli sulla formazione e sul perfezionamento professionale. Il COP di Coira è aperto durante gli orari di ufficio, nelle regioni su appuntamento. È possibile fissare un appuntamento per una consulenza in tutte le lin-

gue cantonali per telefono, via e-mail oppure online su [berufsbildung.gr.ch](http://berufsbildung.gr.ch).

## Amici, conoscenti, parenti

Per avvicinarsi al mondo del lavoro ci si può anche rivolgere ad amici o colleghi che stanno già svolgendo un apprendistato, alla madrina o al padrino, alla vicina o ad altri conoscenti per ottenere informazioni. Quali sono le loro attività principali? È possibile svolgere uno stage d'orientamento presso la loro azienda?

## Eventi informativi

Le aziende più grandi offrono eventi informativi in loco o online. È una buona idea recarsi di persona a visitarli, perché è possibile conoscere direttamente le professioni e le aziende. Inoltre, si ha l'occasione di porre domande alle professioniste e ai professionisti e talvolta anche concordare direttamente degli stage d'orientamento.

## App COP/BIZ

Tutto il mondo del lavoro in tasca: nell'app COP/BIZ sono consultabili brevi informazioni su tutte le professioni che prevedono un apprendistato, nonché sulle aziende che offrono stage d'orientamento e sui posti di apprendistato disponibili.

## Impegno per il «processo di scelta della professione e l'assegnazione dei posti di tirocinio»



Affinché le opportunità nella scelta professionale e nell'assegnazione dei posti di apprendistato siano più eque possibili per tutti, partner dell'orientamento professionale si sono accordati per assumere un impegno che stabilisce in particolare quanto segue. I posti di apprendistato disponibili vengono pubblicati non prima di agosto dell'anno che precede l'inizio dell'apprendistato, contratti di apprendistato vengono stipulati al più presto un anno prima dell'inizio dell'apprendistato e vengono approvati non prima di settembre dell'anno precedente dall'ufficio della formazione professionale.



# LEHRSTELLE ALS KAUFFRAU / KAUFMANN

Somedia versorgt über Print, Radio, TV und elektronische Dialogmedien die Menschen in der Südostschweiz mit Informationen, Wissen und Unterhaltung. Ab August 2026 ist bei der Somedia Promotion AG in Chur ein Ausbildungsplatz frei.

## WAS DICH ERWARTET

Du lernst die verschiedenen Bereiche des kaufmännischen Berufs kennen. Nach entsprechender Einführung wirkst du aktiv mit und übernimmst für definierte Aufgaben die Verantwortung. Du kommst schon bald telefonisch und schriftlich mit Kunden in Kontakt sowie persönlich mit verschiedenen internen Stellen. Als tägliche Arbeitsmittel nutzt du den Computer, das Internet und das Telefon. Während deiner dreijährigen Ausbildung besuchst du die Berufsschule in Chur.

## WAS DU MITBRINGST

Um diesen Herausforderungen entgegentreten zu können, wünschen wir uns, dass du selbstständig, ausdauernd und zuverlässig bist und Freude am Umgang mit Menschen hast. Du bist neugierig, offen und zeigst gute Leistungen in der Sekundarschule. Lernwille und Einsatzbereitschaft vervollständigen dein Profil.

## WAS WIR BIETEN

Wir bieten dir einen abwechslungsreichen und spannenden Ausbildungsplatz im modernen Medienhaus Chur. Du bist bei uns gut betreut und wirst fortlaufend ausgebildet.

## DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wir freuen uns auf deine elektronische Bewerbung mit Lebenslauf und Zeugniskopien sowie dem Testergebnis deines Multichecks an: [sandra.kurre@somedia.ch](mailto:sandra.kurre@somedia.ch)

Interessiert? Auskünfte erteilt dir gerne unsere  
Ausbildungsverantwortliche Frau Sandra Kurre  
Telefon 081 255 58 69

Somedia Promotion AG | Sandra Kurre,  
Verantwortliche Nachwuchstalente  
Sommeraustrasse 32, CH-7007 Chur  
[www.somedia-promotion.ch](http://www.somedia-promotion.ch),  
[lehrberufe.somedia.ch](http://lehrberufe.somedia.ch)

**somedia**  
**PROMOTION**  
ZEITUNG RADIO TV ONLINE



# CAPACITÀ OLTRE LE MATERIE SCOLASTICHE!

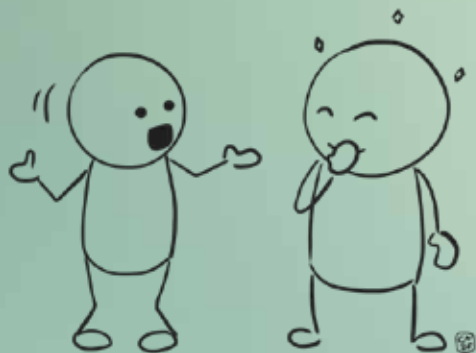
Nella scuola dell'obbligo le allieve e gli allievi acquisiscono numerose competenze specialistiche: nelle lingue, nelle scienze naturali, nelle arti figurative o nello sport. Questi saranno poi fattori importanti per l'apprendimento successivo di una professione. Nell'odierno mondo del lavoro, tuttavia, sono richieste anche ulteriori competenze personali, sociali e metodologiche, che vengono promosse durante l'intera durata della scuola dell'obbligo in tutte le materie.

di Chantal Marti-Müller, capoufficio dell'Ufficio per la scuola popolare e lo sport



Illustrazioni: Curdin Albin

Fin dalla più tenera età, le/i bambine/i e le/i giovani acquisiscono nella famiglia e nel loro ambiente sociale le competenze



che consentono loro di affrontare con successo la propria vita. Nella scuola dell'obbligo vengono ulteriormente sviluppate le competenze personali, sociali e metodologiche di cui già dispongono. Queste «competenze trasversali» sono infatti importanti per la scelta della professione, per la vita lavorativa e per l'organizzazione della propria vita.

## In tutti gli anni scolastici e in tutte le materie

Le allieve e gli allievi del grado secondario I si preparano alla scelta professionale da un lato nella materia «Orientamento professionale» e in quella del «Tempo a disposizione per l'individualizzazione». Dall'altro lato, la scuola popolare promuove le competenze trasversali in modo interdisciplinare durante le lezioni e nei rapporti socia-

li a scuola. Ciò aiuta le allieve e gli allievi e a orientarsi in situazioni complesse. Le competenze personali, sociali e metodologiche rivestono grande importanza in tutte le materie, dalla scuola dell'infanzia fino al termine della scuola dell'obbligo.

## Competenze personali

Le competenze personali consentono alle allieve e agli allievi di riconoscere e utilizzare le proprie capacità e conoscenze, affrontare autonomamente le sfide, sviluppare la tenacia e perseguire i propri obiettivi. In tal modo riescono a scoprire i propri interessi e riconoscere i propri punti di forza e di debolezza, fattore decisivo per la scelta di una professione adeguata. Una ragazza con buone capacità di disegno e una buona percezione spaziale potrebbe considerare professioni come quella della falegname o della disegnatrice.

## Competenze sociali

Le competenze sociali consentono alle allieve e agli allievi di lavorare insieme scambiandosi le proprie esperienze. Sono in grado di riconoscere i conflitti, trovare soluzioni e comprendere e accettare la diversità all'interno dei gruppi. Le/i giovani con buone competenze sociali sanno ascoltare con attenzione e rispondere alle opinioni e alle esigenze degli altri. Sono anche in grado di accettare le critiche, mettere in discussione la propria posizione e collaborare attivamente con gli altri. Queste capacità sono importanti in tutti i

campi, in particolare nelle professioni del settore dei servizi, come nel settore alberghiero o nel settore sanitario.

## Competenze metodologiche

Le competenze metodologiche consentono alle allieve e agli allievi di trovare, valutare, elaborare e presentare le informazioni in modo da comprendere e risolvere compiti e problemi e, se necessario, chiedere chiarimenti. Ad esempio, una mediatrice e un impiegato di commercio devono essere in grado di separare le informazioni rilevanti da quelle che non lo sono e le informazioni vere da quelle false su una grande quantità di dati. Queste capacità sono utili anche per orientarsi in un nuovo ambiente professionale e apprendere nuove nozioni.

## Preparazione che va oltre le materie scolastiche

Le competenze trasversali consentono alle allieve e agli allievi di orientarsi in un mondo del lavoro in costante trasformazione, per apprendere con maggiore facilità e autonomia e collaborare con successo con gli altri. Ecco perché le competenze personali, sociali e metodologiche sono fondamentali per una buona preparazione alla formazione professionale di base.





# ***Lehrstellencheck.ch***

## ***Das Lehrstellenportal der Südostschweiz***

- **Lehrstellenangebote**
- **Firmenprofile**
- **Videos**
- **Berufsbilder**
- **Bewerbungs- und Vorstellungstipps**
- **Mustervorlagen**



*Scan me*

