

# Fufragnadi – Mes diari

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

# Il fufragnadi

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

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

## Entrar en contact cun il manaschi

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

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

## Tips impurtants

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

## Es ti pront/a per l'emprendissadi?

Jau hai chattà en il Center d'infurmaziun professiunala (CIP) u en l'internet sut [www.cussegliaziun.ch](http://www.cussegliaziun.ch) infurmaziuns davart la professiun.

Jau hai guardà in film davart la professiun.

Jau hai organisà cun agid da la cussegliaziun professiunala, da l'app «BIZ» u da la pagina d'internet [www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch) la glista cun ils manaschis d'emprendissadi (LEFI).

Jau ma sun infurmà/-ada davart il manaschi d'emprendissadi.

Jau hai discutà cun mes geniturs davart mia tscherna da professiun.

Jau hai sclerì cun la scola, sche e cura ch'jau poss far in fufragnadi.

**Sche ti fas ina bun'impressiun durant tes fufragnadi, has ti megras schanzas da survegnir la piazza d'emprendissadi.**

# Mes fufagnadi sco

---

Num ed adressa dal manaschi:

---

Num dal furmatur professional /da la furmatura professiunala:

---

Telefon:

---

Fufagnadi da \_\_\_\_\_ fin \_\_\_\_\_

Temps da lavur da \_\_\_\_\_ fin \_\_\_\_\_

Quai stoss jau prender cun mai:

---

Remartgas:

---

Mias dumondas al furmatur professional/a la furmatura professiunala:

---

---

---

# Diari 1. di

Data:

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



Il decurs dal di dad oz:

---

---

Quai hai jau emprendì oz:

---

---

Quai m'ha plaschi oz il meglier:

---

Quai na m'ha betg plaschi oz:

---

Cun questas persunas hai jau collavurà oz:

---

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

---

---

# Diari

## 2. di

Data:

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



Il decurs dal di dad oz:

---

---

---

Quai hai jau emprendì oz:

---

---

---

Quai m'ha plaschi oz il meglier:

---

---

Quai na m'ha betg plaschi oz:

---

---

Cun questas personas hai jau collavurà oz:

---

---

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

---

---

---

# Diari

## 3. di

Data:

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



Il decurs dal di dad oz:

---

---

---

Quai hai jau emprendì oz:

---

---

---

Quai m'ha plaschi oz il meglier:

---

---

Quai na m'ha betg plaschi oz:

---

---

Cun questas personas hai jau collavurà oz:

---

---

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

---

---

---

# Diari

## 4. di

Data:

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



Il decurs dal di dad oz:

---

---

---

Quai hai jau emprendì oz:

---

---

---

Quai m'ha plaschi oz il meglier:

---

---

Quai na m'ha betg plaschi oz:

---

---

Cun questas personas hai jau collavurà oz:

---

---

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

---

---

---

# Diari

## 5. di

Data:

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



Il decurs dal di dad oz:

---

---

---

Quai hai jau emprendì oz:

---

---

---

Quai m'ha plaschi oz il meglier:

---

---

Quai na m'ha betg plaschi oz:

---

---

Cun questas personas hai jau collavurà oz:

---

---

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

---

---

---

# Ti' evaluaziun persunala

	gea	per part	na
Has ti emprendi d'enconuscher bain la professiun entras quest fufagnadi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has ti emprendi d'enconuscher lavurs che ti fashessas gugent era per pli lung temp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has ti survegnì ina impressiun dal mintgadi da lavur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enconuschas ti las pretensiuns per questa professiun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ti abel/abla da pratitgar questa professiun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta plascha la professiun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ti ta senti/-ida bain en il manaschi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pos ti t'imaginar da far in emprendissadi en questa professiun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T'annunziassas ti en il manaschi da fufagnadi per ina plazza d'emprendissadi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questas lavurs hai jau fatg gugent:

---



---



---



---

Questas lavurs n'hai jau betg fatg gugent:

---



---



---



---

Quai ma plascha vid la professiun:

---



---



---



---

Quai na ma plascha betg vid la professiun:

---



---



---



---

# Pass da fufragnadi

Fufragnadi sco:

Data:

dals:

fin:

Num:

Prenum:

Scola:

Stigalim da scola:

Manaschi:

Lieu:

## Valitaziun dal furmatur/ da la furmatura professional/a

Persuna responsabla:

fitg bun    bun    sufficient    manglus    betg sufficient    betg giuditgabel

Tge è stada Vossa emprima impressiun (cumparsa e depurtament)?

Co registrescha e chapescha el/ella ils pensums?

Co exequescha el/ella ils pensums?

tempo da lavur

perseveranza

inschign (manual)

Co statti cun l'urden e cun la nettezza al plaz da lavur?

Co valtais Vos sia persunalitad?

cumportament, demananza

capacitad da stabilir contacts, avertadad

abilitad da lavurar en ina gruppa

autonomia

segirtad da sasez/sasezza, confidenza en sasez/sasezza

fidadadad, punctualitad

attenziun, concentrasiun

Co è ses interess per la professiun?

Quant fitg è el/ella adattà/-ada per la professiun?

abilitad corporala

qualificaziun intellectuala

qualificaziun persunala, caracter

Remartgas:

Data/bul/suttascripziun:

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

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

Remartgas:

## Suenter il fufragnadi

- Fa era fufragnadis en autras professiuns e cumpareglia tias impressiuns.
- Discutescha tias experienschas cun ils geniturs, cun las persunas d'instrucziun u cun tes cusseglia-der/tia cusseglia-der da professiun.
- Planisescha ils proxims pass. Tes cusseglia-der/tia cusseglia-der da professiun ta sustegna gudent.

# Preparaziun per il discurs d'evaluaziun

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

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

---

---

---

---

### Ponderescha respostas per dumondas pussaivlas:

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

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

Sch'il manaschi na ta po betg offrir ina piazza d'emprendissadi, survegn ti en il CIP u tar tes cussegliaader/tia cussegliaadra da professiun ulteriuras adressas e tips per la tschertga d'emprendissadi.

# Cussegliaziun professiunala

Ti stas avant l'elecziun da professiun e vuls savair tge professiun che va a prà il meglier cun tai e co ti cuntanschas tia professiun da siemi? Las cusseglia-dras ed ils cussegliaaders ta sustegnan tar tia tscherna da professiun.

### Purschida

per scolaras/scolars da la scola superiura, per scolaras/scolars che frequentan ina soluziun transitorica, sco per lur geniturs e lur responsabels per l'educaziun

### Cuntegn da la cussegliaziun

- Accompagnament en il process da la tscherna da professiun
- Analisa da la situaziun e dil potenzial persunal
- Tests da qualificaziun e d'interess
- Sustegn en connex cun la candidatura
- Sustegn tar la tschertga d'ina piazza d'emprendissadi

- Tschertga d'ina soluziun intermedia

### Indicaziuns dals custs

La cussegliaziun è gratuita per tut las personas che vivan el chantun Grischun. Persunas creschids ch'èn domiciliadas ordaifer il chantun Grischun èn obligadas da surpigliar ils custs. Quels muntan a fr.150.– (excl. TPV) per ura da cussegliaziun.

### Annunzia

biz@afb.gr.ch,  
formular online sin  
www.berufsbildung.gr.ch



## Lieus CIP

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

**Roveredo**  
Al Giardinett 2  
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





