

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



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 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 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 persunas 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 persunas 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	suffizient	manglus	betg suffizient	betg giuditgabel
Tge è stada Vossa emprima impressiun (cumparsa e depurtament)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Co registrescha e chapescha el/ella ils pensums?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Co exequescha el/ella ils pensums?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
premura, engaschi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tempo da lavur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
perseveranza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
inschign (manual)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Co statti cun l'urden e cun la nettezza al plaz da lavur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Co valtais Vos sia persunalitad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cumportament, demananza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
capacitad da stabilir contacts, avertadad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abilitad da lavurar en ina gruppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
autonomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
segirtad da sasez/sasezza, confidenza en sasez/sasezza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fidadadad, punctualitad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
attenziun, concentrasiun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Co è ses interess per la professiun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quant fitg è el/ella adattà/-ada per la professiun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
abilitad corporala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
qualificaziun intellectuala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
qualificaziun persunala, caracter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 cussegliaader/tia cussegliaadra da professiun.
- Planisescha ils proxims pass. Tes cussegliaader/tia cussegliaadra da professiun ta sustegna gugent.

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

- 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.

Cuntegn da la cussegliaziun

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

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



