



# ESPERIENZE TRANSITORIE

Nuovi progetti dopo la maturità

**«Volevo ampliare i miei orizzonti e conoscere altri aspetti della vita.»**

**«Prima dell'esperienza in un orfanotrofo in Costa Rica mi era capitato solo raramente di incontrare persone così altruiste. La mia visione del mondo è completamente cambiata.»**

**«Sapevo che l'inglese era fondamentale per i miei studi.»**

**«Desideravo entrare in contatto con altre persone e altre culture.»**

**«Volevo completare rapidamente il servizio militare per potermi poi concentrare sulla carriera.»**

**«Ho lavorato sei mesi come commessa e poi, con i soldi che ho guadagnato, sono partita per gli Stati Uniti. L'anno trascorso all'estero mi ha fatto crescere molto e non ho mai rimpianto la scelta fatta.»**

# Sommario

<b>Introduzione</b>	
Un'opportunità preziosa .....	4
<b>Viaggiare</b>	
Alla scoperta di altri mondi .....	8
<b>Corsi di lingue all'estero</b>	
Immergersi nella lingua e nella cultura .....	10
<b>Programmi alla pari</b>	
Vivere sotto un altro tetto .....	14
<b>Volontariato</b>	
Dare una mano dove serve .....	16
<b>Programmi di scambio</b>	
Un'esperienza in una cultura diversa .....	18
<b>Ambito sociosanitario</b>	
Stage presso ospedali e case di cura .....	22
<b>Agricoltura e protezione dell'ambiente</b>	
Attività in ambito agricolo e ambientale .....	24
<b>Media</b>	
Collaborazioni freelance e stage .....	26
<b>Lavorare</b>	
Un'esperienza che paga .....	28
<b>Servizio militare e servizio civile</b>	
Con o senza l'uniforme .....	32

# Un'opportunità preziosa

Molte persone, dopo aver ottenuto la maturità (liceale, specializzata o professionale), decidono di non intraprendere immediatamente degli studi. Vogliono piuttosto dedicarsi a un'esperienza diversa: lavorare, viaggiare o semplicemente prendersi una pausa dalla formazione. Le possibilità sono molteplici: corsi di lingue, stage, scuola reclute, volontariato, ecc.

Se anche voi ci state pensando, la strada giusta potrebbe essere per l'appunto un'esperienza transitoria. Il termine parla da sé, si tratta di una soluzione di «transito», un ponte tra la maturità e le scuole universitarie. Avrete finalmente tempo per dedicarvi a qualcosa che vi sta particolarmente a cuore e anche per riflettere su quale sia la formazione più adatta a voi.

### Diverse possibilità

Il ventaglio di esperienze transitorie è vasto: corsi di lingue, soggiorni all'estero, programmi di scambio, campi estivi, attività sociali, stage, viaggi ed esperienze lavorative. Questo opuscolo presenta suggerimenti e link, ma non dimenticate che esistono anche altre possibilità. Se intendete orientarvi verso un'esperienza transitoria, riflettete quindi a quali opzioni, oltre a quelle qui presentate, potrebbero essere interessanti per voi. Vorreste lavorare in un teatro oppure come cameriere o cameriera in un ristorante? Vorreste fare un'esperienza lavorativa in ambito sportivo? Conoscete un'organizzazione con la quale vi piacerebbe collaborare? Per trovare la soluzione più adatta può essere utile anche sfruttare la propria rete di contatti (parenti, amici e conoscenti) e le risorse del web.

### Quali sono i vantaggi di un'esperienza transitoria?

Questa scelta permette di prendere momentaneamente le distanze dal mondo della formazione. Dopo la fatica e lo stress degli esami, esiste la possibilità di riorientarsi e pensare ad altro, incontrando persone nuove e realtà diverse. Se la soluzione

ne transitoria scelta prevede un viaggio, conoscerete altri paesi e usanze, vi immergerete completamente in un'altra cultura ed eventualmente in un'altra lingua. Approfondire la conoscenza di altre lingue è fondamentale, dal momento che la maggior parte dei posti di lavoro le richiede come requisito. Uno stage permette invece di assimilare preziosi insegnamenti che possono essere applicati in molte professioni. Se ad esempio si lavora con persone diverse all'interno di un'azienda, si rafforzano le proprie competenze sociali. Un'esperienza transitoria amplia quindi gli orizzonti e contribuisce a un arricchimento personale che può rivelarsi utile per la carriera.

### **È una buona idea assolvere la scuola reclute o il servizio civile nell'anno transitorio?**

Assolutamente sì. La scuola reclute o il servizio civile possono addirittura essere una delle ragioni che spingono a optare per un anno transitorio, dato che l'abituale periodo di pausa tra la maturità e l'inizio di una scuola universitaria non è sufficiente per assolvere l'obbligo di servizio (vedi capitolo «Servizio militare e servizio civile», pag. 32).

### **E se dimentico quello che ho imparato a scuola...?**

Può essere un inconveniente, ma non è detto che accada. In alcuni casi studenti e studentesse riferiscono di incontrare qualche difficoltà iniziale soprattutto nelle materie scientifiche. Dopo un anno di pausa, può effettivamente subentrare un po' di insicurezza.

Anche per questo motivo, le scuole universitarie organizzano corsi di ripetizione accelerati per determinate materie. Chi si impegna non avrà sicuramente problemi a causa dell'anno transitorio. Va inoltre ricordato che in alcuni indirizzi di studio, i primi due semestri sono comunque particolarmente impegnativi, poiché avviene una sorta di selezione. È comunque necessario riflettere bene prima di scegliere un'esperienza transitoria della durata superiore a un anno: quanto più lunga

è la pausa tra la maturità e una scuola universitaria, tanto più grandi possono essere le difficoltà a iniziare gli studi.

### **L'esperienza transitoria andrebbe sfruttata per soddisfare i requisiti richiesti dalle scuole universitarie?**

In linea di massima, oltre al possesso dell'attestato di maturità liceale, le **università** e i **politecnici federali** non prevedono altre condizioni di ammissione. Generalmente quindi, con questa maturità è possibile intraprendere un ciclo di studi anche dopo un anno transitorio, senza la necessità di soddisfare ulteriori requisiti.

Tuttavia, per chi intende studiare in un'altra lingua è consigliato effettuare un soggiorno linguistico prima di iniziare gli studi. A seconda della facoltà, potrebbe poi essere utile, dopo l'anno transitorio, rinfrescare ad esempio le proprie conoscenze in matematica.

Le persone in possesso di una maturità professionale o specializzata che intendono accedere a un'università o a un politecnico federale devono superare un esame complementare, la cosiddetta «passerella». Le conoscenze richieste possono essere acquisite mediante un corso preparatorio di un anno offerto da scuole di maturità appositamente riconosciute. Le persone interessate devono informarsi per capire come e quando prepararsi per questo esame. Maggiori informazioni: [www.orientamento.ch/passerella](http://www.orientamento.ch/passerella).

Le condizioni di ammissione alle **scuole universitarie professionali** variano invece a seconda dell'indirizzo di studio e dell'istituto. Di norma sono richiesti la maturità professionale, specializzata o liceale e almeno un anno di esperienza lavorativa. In tutti i casi, è importante presentare una richiesta di ammissione entro le date stabilite.

In genere, chi ha appena conseguito la maturità liceale non può vantare un anno di esperienza lavorativa. Coloro che intendono optare per una soluzione transitoria e in seguito iscriversi a

una scuola universitaria professionale hanno quindi la possibilità di sfruttare l'anno transitorio a tale scopo. Generalmente, l'esperienza lavorativa deve essere coerente con l'indirizzo di studio scelto.

### **Cosa devo assolutamente tenere presente se dopo l'anno transitorio intendo studiare?**

Determinati cicli di studio, sia delle università (come medicina, scienze del movimento e dello sport, ecc.) sia delle scuole universitarie professionali (ambito della salute, design, lavoro sociale, ecc.), impongono **condizioni d'ammissione particolari** (termini d'iscrizione anticipati rispetto alla norma, esami di ammissione, test attitudinali, complesse procedure di candidatura, ecc.). Prima di iniziare un anno transitorio, informatevi dunque sui requisiti necessari per accedere al ciclo di studi che vi interessa.

Chi intraprende un anno transitorio senza sapere cosa farà in seguito rischia di aggiungere, involontariamente, un secondo anno sabbatico. Chi invece ha le idee ben in chiaro, può tranquillamente dimenticare scuola e formazione per alcuni mesi.



**Viaggiare**



# Alla scoperta di altri mondi

Una delle esperienze transitorie più apprezzate è rappresentata dai viaggi. Spezzare la routine, scoprire mondi diversi, immergersi in nuove culture, fare incontri interessanti e parlare altre lingue. Viaggiare consente di sviluppare le proprie capacità organizzative, l'indipendenza, le competenze linguistiche e ampliare il proprio bagaglio culturale. Tutto ciò vi sarà utile in vista della successiva formazione.

## **Turismo sostenibile**

→ [www.fairunterwegs.org](http://www.fairunterwegs.org)

Per un turismo sostenibile: informazioni e suggerimenti per la preparazione e lo svolgimento del viaggio (riservazione del soggiorno, prezzi equi, rispetto per la natura e l'ambiente), la scelta delle offerte, le letture consigliate nonché numerosi approfondimenti sulla situazione nelle varie nazioni.

## **Dipartimento federale degli affari esteri (DFAE)**

→ [www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch)

Informazioni su assistenza all'estero (protezione consolare), sanità, documenti e visti, strumenti di pagamento, mezzi di trasporto, sicurezza del traffico aereo e marittimo e molto altro ancora. Sul sito è disponibile anche un opuscolo dal titolo «Chi parte in viaggio...» con ulteriori consigli per la fase di preparazione e il soggiorno all'estero.

## **Consigli medici per i viaggi**

→ [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch)

Informazioni e consigli su aspetti sanitari (vaccinazioni, possibili malattie e trattamenti), ambiente e alimentazione (cibo, acqua potabile, ecc.), infortuni, sicurezza in viaggio, ecc.

## **Eurodesk Svizzera**

→ [www.eurodesk.ch](http://www.eurodesk.ch)

Rete d'informazione che ha come obiettivo quello di facilitare la mobilità per i giovani. Nella sezione «Viaggiare» sono elencati diversi consigli e link utili per chi sta pensando di partire all'estero.



**Corsi di lingue all'estero**

# Immergersi nella lingua e nella cultura

Anche i soggiorni linguistici sono un'esperienza transitoria particolarmente apprezzata. Chi frequenta un corso di lingue all'estero unisce l'utile al dilettevole: immergersi in una nuova cultura e perfezionare un'altra lingua.

In molte professioni sono indispensabili conoscenze linguistiche avanzate, in particolare per quanto riguarda l'inglese. Un soggiorno linguistico permette, nella maggior parte dei casi, di acquisire un'importante qualifica supplementare. Le competenze linguistiche possono essere utili anche per i futuri studi. In molte materie la letteratura specialistica è in inglese e alcuni istituti di formazione esigono dagli studenti un determinato livello linguistico nelle lingue straniere.

I soggiorni linguistici hanno però un costo non indifferente. Per un corso di tre mesi bisogna prevedere un budget di almeno 7000 franchi per vitto, alloggio e iscrizione, a cui vanno aggiunte le spese di viaggio. Fortunatamente esistono anche possibilità più economiche per perfezionare una lingua all'estero, ad esempio i soggiorni alla pari o lo svolgimento di un servizio civile. Trovate ulteriori informazioni in proposito nei capitoli corrispondenti.

## **Una buona preparazione è fondamentale**

Chiarite in anticipo le vostre aspettative e le vostre esigenze in merito al soggiorno linguistico. Volete ottenere un certificato di lingua riconosciuto, oppure il soggiorno significa per voi soprattutto vacanza e tempo libero in un luogo dove si parla un'altra lingua? Riflettete sugli aspetti che ritenete importanti, come ad esempio quello scolastico: dimensione della classe, atmosfera, numero di lezioni alla settimana, alloggio presso una famiglia o in una residenza per studenti, offerte per il tempo libero.

La possibilità di ottenere un certificato è di solito uno dei principali criteri di scelta. Quelli rilasciati dalle scuole non sono sempre riconosciuti, ma ci sono istituti che preparano al conseguimento di certificati riconosciuti a livello internazionale, come quelli del programma DALF, dell'Università di Cambridge (First Certificate, Certificate in Advanced English, Certificate of Proficiency in English) o del Goethe Institut.

Questi e altri esami di certificazione si fondano sul Quadro comune europeo di riferimento per la conoscenza delle lingue (QCER), che prevede sei livelli di competenza, dall'A1 per i debuttanti al C2 per chi padroneggia perfettamente la lingua.

Maggiori informazioni:

→ [www.orientamento.ch/corsidilingua](http://www.orientamento.ch/corsidilingua) > diploma di lingua e livelli

### **Come procedere?**

La preparazione di un soggiorno linguistico e l'iscrizione a una scuola di lingue all'estero, che di solito avviene tramite un'agenzia, richiede un po' di tempo. In Europa, esclusa l'alta stagione (vacanze estive), si riesce a trovare un corso in due o tre settimane. Se la vostra meta è invece il Canada, l'Australia o la Nuova Zelanda – destinazioni molto apprezzate tra i giovani – serve un po' più di tempo. I voli vengono spesso prenotati con due o tre mesi di anticipo.

Per informarsi su scuole e alloggi ci si può rivolgere alle agenzie specializzate in determinate lingue e destinazioni. Questi intermediari conoscono le scuole e quindi la qualità degli istituti è garantita nella maggior parte dei casi. Per confrontare le offerte è ideale contattare diverse agenzie.

I prezzi sono naturalmente molto importanti. Accertatevi che le agenzie applichino i prezzi originali e non esigano da parte vostra delle commissioni aggiuntive.

**Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera**

→ [www.orientamento.ch/corsidilingua](http://www.orientamento.ch/corsidilingua)

Informazioni sull'apprendimento delle lingue e i soggiorni linguistici in Svizzera e all'estero. Una banca dati e una funzione di ricerca permettono di trovare soggiorni all'estero offerti da operatori svizzeri e corsi di lingua in Svizzera.

**Confrontare e prenotare**

→ [www.languagecourse.net](http://www.languagecourse.net)

Informazioni e link per confrontare diversi corsi di lingue nel mondo intero.

**Intermundo**

→ [www.intermundo.ch](http://www.intermundo.ch)

Organizzazione mantello svizzera dei fornitori non-commerciali di programmi di scambio giovanile. Si occupa anche di coordinare e proporre corsi di lingue all'estero.

**Corsi di lingua proposti dalle università**

Le università della Svizzera romanda e tedesca offrono corsi di francese e tedesco della durata di più settimane durante le vacanze e prima dell'inizio del semestre.

**Université de Genève**

Cours d'été

→ [www.fle.unige.ch/course](http://www.fle.unige.ch/course)

**Université de Lausanne**

Cours de vacances

→ [www.unil.ch/cvac](http://www.unil.ch/cvac) e [www.unil.ch/fle](http://www.unil.ch/fle)

**Université de Neuchâtel**

Cours d'été

→ [www.unine.ch/ilcf](http://www.unine.ch/ilcf)

**Université de Fribourg**

Centre de langues

→ [www.unifr.ch/centredelangues](http://www.unifr.ch/centredelangues)

**Universität Basel**

Sprachzentrum

→ [www.sprachenzentrum.unibas.ch](http://www.sprachenzentrum.unibas.ch)

**Universität Bern**

Sprachzentrum

→ [www.daf.unibe.ch](http://www.daf.unibe.ch)

**Universität St. Gallen**

Sprachzentrum

→ [www.sprachenzentrum.unisg.ch](http://www.sprachenzentrum.unisg.ch)

**Universität Zurich**

Sprachzentrum

→ [www.sprachenzentrum.uzh.ch](http://www.sprachenzentrum.uzh.ch)



**Programmi alla pari**

# Vivere sotto un altro tetto

Fare un'esperienza come ragazzo o ragazza alla pari significa vivere e lavorare presso una famiglia che abita in un'altra regione linguistica. Oltre a beneficiare di vitto e alloggio gratuiti, riceverete anche un piccolo salario. La frequenza di un corso di lingua è parte integrante del soggiorno. Per questo tipo di esperienza è necessario avere un'età compresa tra i 18 e i 30 anni (limite massimo). Sono possibili soggiorni di alcuni mesi o di un anno in Europa e negli Stati Uniti.

## L'importanza di un'agenzia di collocamento

Se intendete andare sul sicuro nella ricerca di una sistemazione per il vostro soggiorno alla pari, dovrete rivolgervi a un'agenzia specializzata. Sarete ben consigliati e i principali aspetti saranno regolati contrattualmente. A seconda della destinazione, le condizioni di svolgimento del soggiorno e la procedura d'iscrizione possono variare (ad esempio per gli Stati Uniti è necessario un visto).

### Servizio di collocamento di Pro Filia

→ [www.profilia.ch](http://www.profilia.ch)

Collocamento alla pari in Svizzera e in Europa con gli indirizzi di tutte le associazioni cantonali.

### Agenzia di collocamento riconosciuta a livello internazionale

→ [www.aupairlink.ch](http://www.aupairlink.ch)

Servizio di collocamento svizzero certificato dalla SECO e riconosciuto dalla IAPA (International Au Pair Association).

### Portale e banca dati

→ [www.aupairworld.com](http://www.aupairworld.com)

Portale e banca dati per persone e famiglie che cercano o offrono una sistemazione alla pari senza passare per un servizio di collocamento; informazioni, glossario, testimonianze, corsi di preparazione online e molto altro.





## Volontariato



# Dare una mano dove serve

Prima di intraprendere un'esperienza di volontariato è fondamentale mettere a fuoco le proprie motivazioni. Cosa desidero fare? Cosa mi interessa? Voglio semplicemente provare qualcosa di nuovo oppure intendo impegnarmi in un determinato ambito? Cerco un'esperienza che possa poi rivelarsi utile per la mia futura formazione? È importante porsi queste domande, in modo da non restare delusi a causa di aspettative sbagliate. Il volontariato può andare di pari passo con un soggiorno linguistico se ci si reca in un'altra regione linguistica o all'estero: il contatto con le persone consente di apprendere la lingua e la cultura locali.

## **Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera**

→ [www.orientamento.ch/accesso-lavoro](http://www.orientamento.ch/accesso-lavoro)

### › Esperienze lavorative, stage, volontariato

Link e consigli utili per chi desidera fare un'esperienza di volontariato.

## **Colonie e campi di vacanza**

→ [www.cemea.ch](http://www.cemea.ch)

Movimento educativo internazionale di formazione, ispirato ai principi dell'educazione attiva. Organizza periodi di volontariato presso le colonie e i campi di vacanza nel Canton Ticino in qualità di monitore, aiuto monitore, cuoco, ecc.

→ [www.vitaserena.ch](http://www.vitaserena.ch)

Fondazione che organizza il Campo di vacanza per invalidi a Olivone durante il periodo estivo. Possibilità di partecipare come volontari a partire dai 16 anni.

## **Associazioni umanitarie**

→ [www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

Attività di volontariato possibili: corsi di lingua per migranti, aiuto a famiglie contadine, lavoro nei centri di vendita di abiti usati, ecc.

→ [www.crocerossa.ch](http://www.crocerossa.ch)

Attività di volontariato in Svizzera: servizio di trasporto, organizzazione di primo soccorso, aiuto alle persone anziane, ecc.

## **Servizio Volontario Europeo**

→ [www.movetia.ch](http://www.movetia.ch) › Programmi › Gioventù in azione › Servizio volontario europeo

Con il Servizio Volontario Europeo le organizzazioni promotrici offrono a giovani adulti l'opportunità di recarsi all'estero come volontari — per un periodo compreso tra 2 e 12 mesi — per rendere un servizio alla collettività e vivere un'esperienza di apprendimento interculturale.



## **Programmi di scambio**

# Un'esperienza in una cultura diversa

Un'altra esperienza transitoria interessante è rappresentata dai programmi di scambio. Per un certo periodo vi immergerete in un ambiente culturale diverso, avrete la possibilità di svolgere uno stage professionale, un'attività di volontariato oppure vivere presso una famiglia ospitante. Scambi individuali di studenti, scambi scolastici (generalmente per classe), programmi alla pari, stage, corsi di lingua e campi estivi: il ventaglio è ampio e può assumere svariate forme. La durata dei programmi va da due settimane a un anno e mezzo.

## Vitto e alloggio

In genere, chi partecipa a uno scambio non è obbligato a ospitare a sua volta qualcuno. I programmi di scambio si rivolgono a ragazze e ragazzi disposti a scoprire un'altra cultura e a fare nuove esperienze. Le eventuali attività lavorative non vanno intese come occasioni per guadagnare, ma come impegno interculturale. Vitto e alloggio sono inclusi o meno a seconda del programma, mentre le spese di viaggio vanno di norma pagate di tasca propria. Soprattutto nel caso di soggiorni di breve durata, le organizzazioni possono esigere un contributo destinato a coprire vitto, alloggio e costi di collocamento. In alcuni casi i partecipanti e le partecipanti beneficiano di una piccola retribuzione.

Le organizzazioni che propongono i programmi di scambio ne sono anche responsabili.

## Preparazione

Nota bene: l'organizzazione di un programma di scambio richiede tempo, da qualche settimana ad alcuni mesi. Contattate quindi senza indugi le organizzazioni responsabili dei programmi. Comparate tra loro le offerte, talvolta simili. Visitate i siti web sui quali, oltre a informazioni oggettive, troverete reso-

conti e testimonianze che spaziano dal soggiorno in una fattoria ecologica nei Pirenei a uno stage in Mozambico, passando per un'esperienza in un centro di emergenza per senzatetto a Washington.

### **Intermundo**

→ [www.intermundo.ch](http://www.intermundo.ch)

Come si accede a un programma di scambio? Intermundo, l'organizzazione mantello dei fornitori non-commerciali di programmi di scambio giovanile, propone una panoramica delle molteplici offerte disponibili. Le nove organizzazioni certificate che vi sono affiliate offrono scambi interculturali in oltre 100 Paesi. Sono elencate con i relativi programmi (tipo, durata, Paese) sul sito web di Intermundo.

L'associazione mantello non gestisce programmi di scambio, ma fornisce un servizio di consulenza. Le persone interessate a offerte concrete devono rivolgersi direttamente alle singole organizzazioni.

### **Eurodesk Svizzera**

→ [www.eurodesk.ch](http://www.eurodesk.ch)

Rete d'informazione che ha come obiettivo quello di facilitare la mobilità per i giovani. Diversi punti d'informazione in 34 paesi europei.

### **Movetia**

→ [www.movetia.ch](http://www.movetia.ch)

Promuove gli scambi e la mobilità nella formazione in Svizzera, in Europa e nel mondo intero per giovani, studenti, ecc.





**Ambito sociosanitario**

# Stage presso ospedali e case di cura

Gli istituti sociali, gli ospedali e le case di cura non offrono solo la possibilità di assolvere stage di osservazione, stage introduttivi o stage di selezione nell'ottica di una futura formazione, ma anche tutta una serie di stage «indipendenti», ossia non vincolati a una possibile formazione in ambito sociosanitario. Nella maggior parte dei casi, gli stage durano almeno tre mesi.

**Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera**

→ [www.orientamento.ch/accesso-lavoro](http://www.orientamento.ch/accesso-lavoro)

› **Esperienze lavorative, stage, volontariato**

Link e consigli utili per chi desidera trovare uno stage o un impiego nell'ambito sanitario e sociale.

**H+ Gli Ospedali Svizzeri**

→ [www.hplus.ch](http://www.hplus.ch)

Elenco di oltre 400 ospedali e cliniche. Se desiderate svolgere uno stage dovete rivolgervi direttamente all'istituzione in questione.

**Case di cura in Svizzera**

→ [www.heiminfo.ch](http://www.heiminfo.ch)

Portale di Curaviva Svizzera, l'associazione di categoria nazionale dei fornitori di servizi per persone anziane.

**INSOS – Istituzioni sociali svizzere per le persone con disabilità**

→ [www.insos.ch](http://www.insos.ch)

Elenco delle 800 organizzazioni membro.

**Federazione svizzera dei samaritani**

→ [www.samaritani.ch](http://www.samaritani.ch)

La Federazione svizzera dei samaritani promuove il volontariato in ambito sociosanitario e nel campo dei primi soccorsi. Elenco delle associazioni cantonali.





# Agricoltura e protezione dell'ambiente



# Attività in ambito agricolo e ambientale

Anche nel campo dell'agricoltura e della protezione dell'ambiente sono proposti stage e attività in Svizzera o all'estero. Potrete dare una mano in una fattoria, risanare sentieri o partecipare a lavori di ripristino del territorio in seguito a frane o slavine. O ancora occuparvi del bestiame e della lavorazione del latte in qualità di alpigiani, guardiani o ausiliari. L'attività più conosciuta è sicuramente il cosiddetto servizio agricolo, che consiste nel trascorrere da due a otto settimane in una fattoria, lavorare nei campi, in stalla o nell'orto e aiutare nelle faccende domestiche.

## **Agriviva**

→ [www.agriviva.ch](http://www.agriviva.ch)

Agriviva propone esperienze contadine presso diverse fattorie, per le persone di età compresa tra i 14 e i 24 anni che cercano un lavoro per le vacanze della durata compresa tra due e otto settimane, con piccola retribuzione, vitto e alloggio.

## **Volontariato in montagna con Caritas**

→ [www.impegnoalpestre.ch](http://www.impegnoalpestre.ch)

Sostegno a famiglie di contadini di montagna in Svizzera per una o più settimane.

## **Insieme smuoviamo le montagne**

→ [www.volontarimontagna.ch](http://www.volontarimontagna.ch)

Servizio di volontariato di una o più settimane negli ambiti dell'agricoltura, della selvicoltura, della protezione dell'ambiente, del turismo, ecc.

## **Bergheimat Svizzera**

→ [www.schweizer-bergheimat.ch](http://www.schweizer-bergheimat.ch)

Associazione di sostegno alle piccole e medie aziende agricole biologiche di montagna; proposta di attività di volontariato nelle fattorie.

## **Sito web delle alpigiane e degli alpigiani**

→ [www.zalp.ch](http://www.zalp.ch)

Informazioni sul mondo alpigiano; luoghi, glossario, suggerimenti, indicazioni su corsi proposti da scuole di agricoltura.

## **Attività in fattorie biologiche nel mondo**

→ [www.woof.net](http://www.woof.net)

Piattaforma che mette in contatto gli aspiranti volontari con fattorie biologiche del mondo intero.

## **International Farm Youth Exchange**

→ [www.ifye.ch](http://www.ifye.ch)

Impegni in ambito agricolo da uno a sei mesi in Europa, America e Asia.

## **Il portale svizzero della protezione della natura e dell'ambiente**

→ [www.naturschutz.ch](http://www.naturschutz.ch)

Posti di lavoro e di stage.

## **WWF**

→ [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

Attività di volontariato, stage e servizio civile in ambito ambientale, impieghi temporanei in Svizzera e all'estero.

## **Professioni dell'ambiente**

→ [www.umweltprofis.ch](http://www.umweltprofis.ch)

Proposte di volontariato, stage e servizio civile in ambito ambientale.

## **Green Volunteers**

→ [www.greenvolunteers.org](http://www.greenvolunteers.org)

The World Guide and Information Network to Voluntary Work in Nature Conservation.



**Media**

# Collaborazioni freelance e stage

L'anno transitorio può offrire buone opportunità anche a coloro che aspirano a entrare nel mondo dei media. Candidatevi in qualità di collaboratore o collaboratrice indipendente (freelance) presso quotidiani locali o regionali. Con un po' di fortuna, dopo le prime pubblicazioni, potreste trovare un posto di stage. La retribuzione di freelance e stagisti è modesta, ma non mancano le opportunità, soprattutto con i media più piccoli. Le scuole di giornalismo propongono inoltre corsi introduttivi che vi permetteranno di apprendere le tecniche della professione. Come ottenere eventuali incarichi? Contattate direttamente le redazioni, inviate un'e-mail alla quale fate seguire una telefonata. Un altro possibile accesso al mondo dei media sono le piccole stazioni radiofoniche.

## **RSI**

→ [www.rsi.ch](http://www.rsi.ch)

Radiotelevisione della Svizzera italiana.

## **Gruppo Corriere del Ticino**

→ [www.gruppocdt.ch](http://www.gruppocdt.ch)

Gruppo editoriale multimediale della Svizzera italiana (Corriere del Ticino, Teleticino, Ticino-news, Radio3i, ecc.).

## **laRegione**

→ [www.laregione.ch](http://www.laregione.ch)

Quotidiano del Canton Ticino.

## **Scuola di giornalismo della Svizzera italiana**

→ [www.corsodigiornalismo.ch](http://www.corsodigiornalismo.ch)

Formazione riservata a chi già esercita la professione di giornalista e che abilita all'ottenimento del diploma di giornalista rilasciato dal Canton Ticino.



**Lavorare**

# Un'esperienza che paga

Lavorare è una delle esperienze transitorie più gettonate perché consente di guadagnare un po' di soldi e, al tempo stesso, di accumulare preziose esperienze pratiche. Con un po' di fortuna, potreste anche trovare un impiego che vi garantisca delle entrate durante gli studi.

Esistono molti lavori per studenti e studentesse, qualificati o meno. Avrete maggiore successo nella ricerca se, oltre al bagaglio scolastico, disponete di qualifiche supplementari, come conoscenze informatiche, competenze linguistiche o capacità redazionali. Se siete attivi nell'ambito di un'associazione, potrete far valere una certa esperienza in fatto di lavoro di squadra. Tra i tipici lavori studenteschi figurano le lezioni di sostegno, la sorveglianza notturna, il servizio nella ristorazione, l'impiego in occasione di fiere, il baby-sitting, la vendita, i lavori d'ufficio, i servizi di corriere, le ricerche di mercato e svariati lavori di assistenza.

Per trovare il posto che fa per voi, consultate le inserzioni di lavoro, i portali web specializzati e i servizi di collocamento delle scuole universitarie.

## Candidatura

Presentare i vari documenti di candidatura è spesso indispensabile, sia che si tratti di uno stage o di un lavoro. Se finora avete solo frequentato la scuola, sarà come entrare in un mondo nuovo. Nel corso della vostra carriera professionale sarete chiamati molto spesso a candidarvi. È quindi bene prendere dimestichezza prima possibile con questo tipo di processo. Candidarsi significa convincere il futuro datore di lavoro che siete motivati e soddisfatte ampiamente i requisiti del profilo ricercato. Tutte le candidature, anche quelle spontanee, devono sempre includere i seguenti documenti: curriculum vitae, lettera di motivazione, copie dei certificati di lavoro (se ne avete), copia degli attestati scolastici e di formazione.

## Un po' di creatività non guasta

Non vi sono prescrizioni formali univoche per la stesura del curriculum vitae e della lettera di motivazione. A seconda del posto per cui intendete candidarvi, potrebbero quindi risultare utili anche un po' di originalità e creatività. Numerosi siti web possono aiutarvi a dare forma alla candidatura e propongono esempi di curriculum vitae e di lettere di motivazione. Eccone alcuni:

### Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera

→ [www.orientamento.ch/candidatura](http://www.orientamento.ch/candidatura)

Informazioni sulla preparazione di un dossier di candidatura.

### Segreteria di Stato dell'economia (SECO)

→ [www.lavoro.swiss](http://www.lavoro.swiss)

Suggerimenti e consigli sul mondo del lavoro.

### Fondazione ch per la collaborazione confederale

→ [www.chstiftung.ch](http://www.chstiftung.ch)

L'organizzazione «Fondazione ch» offre ai giovani che hanno concluso una formazione e sono iscritti a un ufficio di collocamento la possibilità di svolgere sei mesi di lavoro come praticante in un'altra regione linguistica della Svizzera.

### Servizio Mobilità e scambi

→ [www.ti.ch/mobilita-scambi](http://www.ti.ch/mobilita-scambi) > Stage all'estero

> Stage professionali

Progetti di scambio di durata variabile per i diplomati di una scuola professionale di base o con maturità professionale. I programmi STEP e Swiss Mobility offrono la possibilità di svolgere uno stage professionale in Svizzera o all'estero.

### Siti web per la ricerca di un impiego

→ [www.tuttojob.ch](http://www.tuttojob.ch)

→ [www.job-room.ch](http://www.job-room.ch)

→ [www.jobs.ch](http://www.jobs.ch)

→ [www.jobagent.ch](http://www.jobagent.ch)

### Agenzie di collocamento

→ [www.adecco.ch](http://www.adecco.ch)

→ [www.manpower.ch](http://www.manpower.ch)







**Servizio militare  
e servizio civile**



# Con o senza l'uniforme

Si tratta di un'esperienza transitoria non del tutto volontaria. Molti giovani decidono di sfruttare l'anno transitorio per assolvere l'intero servizio d'istruzione militare tramite il modello della ferma continuata. In questo modo, gli studi e il servizio militare non si ostacolano l'un l'altro. Chi non desidera utilizzare l'anno transitorio per questo scopo può anche decidere di intraprendere in un primo momento solo la scuola reclute e negli anni successivi i corsi di ripetizione, ma così gli studi e il servizio militare si sovrappongono almeno in parte.

L'esercito e gli istituti universitari consigliano di sfruttare l'anno transitorio. Se optate per la ferma continuata potrete assolvere la scuola reclute e l'intero servizio d'istruzione in una sola volta (300 giorni); negli anni successivi, non sarete quindi tenuti a frequentare i corsi di ripetizione. Potete scegliere la ferma continuata anche per un eventuale avanzamento: per divenire sottufficiale servono 507 giorni di servizio, mentre per un grado di sottufficiale superiore o ufficiale almeno 668 giorni.

## Servizio civile

Chi invece intende svolgere il servizio civile deve dichiarare nella domanda di ammissione che il servizio militare non è conciliabile con la sua coscienza. La domanda per il servizio civile può essere presentata dopo essere stati dichiarati idonei al servizio militare in occasione del reclutamento.

I civilisti prestano per esempio servizio nel campo dell'assistenza e della cura (case per anziani, ospedali, ecc.), nella protezione dell'ambiente e della natura (progetti inerenti a parchi naturali, tutela della biodiversità) e in strutture di pubblica utilità. La durata è pari a 1,5 volte quella del servizio militare e comprende quindi 368 giorni. Il servizio civile

può essere assolto in uno o più impieghi. La durata minima di un impiego è di 26 giorni, ma va svolto almeno un servizio di lunga durata, ossia non inferiore a sei mesi.

**Il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera**

→ [www.orientamento.ch/studiare](http://www.orientamento.ch/studiare)

› **Vita studentesca › Studi e servizio militare**

Soluzioni e consigli per combinare studi e servizio militare.

**Ufficio federale del servizio civile**

→ [www.zivi.admin.ch](http://www.zivi.admin.ch)

Sul sito sono descritte in modo dettagliato le condizioni e la procedura di ammissione.

**Informazioni sulla scuola reclute e la ferma continuata**

→ [www.vtg.admin.ch](http://www.vtg.admin.ch)

Informazioni su come conciliare servizio militare e studi sono disponibili anche presso gli istituti universitari.

*«Ho appreso nuove strategie che potranno rivelarsi utili in altri rapporti di lavoro e con altre persone.»*

*«L'esperienza pratica mi ha aiutato durante il mio percorso di studi.»*

*«Desideravo fare qualcosa di cui fossi convinto, che fosse utile e avesse senso.»*

*«Il mio progetto era raggiungere al più presto l'indipendenza economica.»*

## Impressum

1ª edizione 2023

© 2023 CSFO, Berna. Tutti i diritti riservati.

ISBN 978-3-03753-245-4

### Editore:

Centro svizzero di servizio Formazione professionale |  
orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO  
CSFO Edizioni, [www.csfo.ch](http://www.csfo.ch), [edizioni@csfo.ch](mailto:edizioni@csfo.ch)  
Il CSFO è un'istituzione della CDPE.

**Ricerca e redazione:** Susanne Birrer, Heinz Staufer, Sara Artaria, CSFO

**Traduzione:** Fabio Perbellini, Sion

**Revisione testi:** Fabio Ballinari, CSFO

**Testi originali:** Beatrice Keller, Aarau; Rolf Murbach, Zurigo; Andreas Demuth, Zurigo

**Foto:** p. 8: Martin Genter, pixelio.de; p. 10: Peter Kraft, CSFO; p. 14: Francesca Palazzi, Losanna; p. 16: Roland Müller, CSFO; p. 18: Shutterstock.com, Carlos Barquero;

p. 21: Shutterstock.com, Vi Di Studio; p. 22: Andrea Gerosa, Tann; p. 24: Susi Lindig,

Zurigo; p. 26: Dominic Büttner, Zurigo; p. 28 e p. 31: Maurice Grünig, Zurigo;

p. 32: Nicola Pitaro, VBS/DDPS - ZEM

**Concetto grafico e impaginazione:** Andrea Lüthi, CSFO

**Stampa:** Cavelti, Gossau

### Diffusione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen

Tel. 0848 999 002, [distribuzione@csfo.ch](mailto:distribuzione@csfo.ch), [www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch)

**N° articolo:** LI3-3110

Questo opuscolo è disponibile anche in tedesco.

Prodotto con il sostegno della SEFRI.

**myclimate**  
neutral  
Stampato

[myclimate.org/01-23-818820](http://myclimate.org/01-23-818820)

