

# Qualifica professionale per adulti

**Percorsi**



# Sommario

<b>Introduzione</b>	<b>3</b>
<b>I vantaggi di una qualifica professionale federale</b>	<b>4</b>
<b>I quattro modi per ottenere una qualifica professionale federale</b>	<b>5</b>
<b>Ritratto: Un'evoluzione personale e una nuova professione</b> Christine Carollo, 40 anni, futura impiegata di commercio AFC	<b>6</b>
<b>Sostenere l'esame finale</b>	<b>8</b>
<b>Ritratto: «Il mio nuovo statuto è una sorta di rivincita per me!»</b> Stéphanie Tercier, 37 anni, operatrice sociosanitaria AFC in un ospedale	<b>10</b>
<b>La validazione degli apprendimenti acquisiti</b>	<b>12</b>
<b>L'opinione della specialista</b> Christa Nienhaus, consulente per adulti presso l'ufficio dell'orientamento professionale del Canton Berna	<b>14</b>
<b>Check-list: fare il punto e decidere</b>	<b>17</b>
<b>Ritratto: Diventare un professionista qualificato</b> Alaittin Kocahal, 42 anni, addetto di cucina CFP e cuoco AFC	<b>20</b>
<b>Maggiori informazioni</b>	<b>22</b>

# Introduzione

Esercitate una professione già da anni ma non avete una qualifica professionale riconosciuta? Non avete avuto la possibilità di assolvere una formazione professionale di base, ma disponete di esperienza e abilità pratiche in una determinata professione? Sappiate allora che in questo caso potete conseguire una qualifica professionale federale anche senza dover effettuare un tirocinio. La presente pubblicazione vi spiegherà come fare.

Se invece non disponete di alcuna esperienza professionale o ne avete accumulata soltanto poca, anche in età adulta potete sempre seguire un normale tirocinio della durata di 2, 3 o 4 anni.

Quale sia la strada giusta per voi dipende da diversi fattori: le condizioni di partenza, la vostra situazione personale, le vostre motivazioni e le vostre risorse finanziarie.

Questo opuscolo vi illustra tutte le varianti che avete a disposizione per ottenere anche voi un attestato federale di capacità (AFC) o un certificato federale di formazione pratica (CFP). Contiene inoltre alcuni ritratti di persone che hanno conseguito la loro qualifica professionale in età adulta e un'intervista realizzata con una specialista. Lasciatevi incoraggiare e preparatevi anche voi a questo passo!

# I vantaggi di una qualifica professionale federale

È oggi prassi comune che i datori di lavoro chiedano ai propri collaboratori di attestare le loro competenze professionali mediante un titolo riconosciuto. Spesso sono però anche disposti a sostenerli e accompagnarli nel percorso per l'ottenimento di tale qualifica. In qualità di dipendente, un titolo professionale riconosciuto vi consente di migliorare la vostra situazione sotto diversi punti di vista.

## **Consolidare la vostra posizione in azienda**

Con una qualifica professionale in tasca potete assumere nuovi compiti e responsabilità e migliorare le vostre condizioni contrattuali. Inoltre, se l'azienda dovesse trovarsi in difficoltà finanziarie avrete più possibilità di non perdere il posto di lavoro.

## **Perfezionarvi ed evolvere professionalmente**

Un titolo riconosciuto può essere anche un trampolino di lancio verso una formazione professionale superiore: dà accesso a corsi ed esami per ottenere un attestato professionale federale o un diploma federale, vi permette di iscrivervi a una scuola specializzata superiore o di svolgere altre formazioni continue.

## **Aumentare le vostre opportunità sul mercato del lavoro**

Una qualifica professionale federale consente di trovare più facilmente un nuovo posto di lavoro in un'altra azienda. Le imprese prediligono infatti candidati in possesso di uno o più titoli riconosciuti.



# I quattro modi per ottenere una qualifica professionale federale

Il sistema educativo svizzero prevede che anche le persone adulte possano conseguire un attestato federale di capacità (AFC) o un certificato federale di formazione pratica (CFP).

Gli adulti possono sostenere direttamente l'esame finale (senza effettuare un tirocinio) in tutte le professioni. Per alcune di esse è anche possibile fare riconoscere a posteriori competenze già assimilate sul campo, mediante la procedura di validazione degli apprendimenti acquisiti.

Potete però intraprendere uno di questi due percorsi solo se avete

già accumulato almeno cinque anni di esperienza lavorativa, di cui dai due ai quattro anni nella professione prescelta.

Un'altra possibilità è quella di assolvere una formazione professionale di base ridotta. Ciò è possibile se disponete già di una qualifica professionale riconosciuta, di un diploma di cultura generale (ad esempio una maturità liceale) o di conoscenze preliminari approfondite. Per ottenere la riduzione della durata della formazione o l'esonero da determinati corsi occorre presentare una domanda all'autorità cantonale competente. Se scegliete questa via dovete stipulare un contratto di tirocinio.

Da ultimo, anche in età adulta potete sempre seguire una formazione professionale di base completa presso un'azienda formatrice o in una scuola d'arti e mestieri. Anche in questo caso è necessario stipulare un contratto di tirocinio. Una formazione che porta all'ottenimento di un attestato federale di capacità (AFC) dura tre o quattro anni a tempo pieno. Per conseguire un certificato federale di formazione pratica (CFP) occorrono invece due anni. Se scegliete questo percorso frequenterete la scuola professionale con gli apprendisti più giovani.

## Buono a sapersi

### Basi legali

In virtù della Legge federale sulla formazione professionale (LFPPr art. 34 cpv. 2) e della relativa ordinanza (OFPr art. 32), gli adulti possono ottenere un attestato federale di capacità (AFC) o un certificato federale di formazione pratica (CFP) anche senza effettuare un tirocinio.

> [www.sefri.admin.ch](http://www.sefri.admin.ch)  
> Formazione > Gestione e politica della formazione professionale > Legge sulla formazione professionale

> [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti)



## Christine Carollo

40 anni, futura  
impiegata di  
commercio AFC

### Un'evoluzione personale e una nuova professione

Dopo la scuola dell'obbligo Christine aveva le idee piuttosto chiare: ha frequentato dapprima una scuola specializzata per le professioni sanitarie e sociali e poi, dopo il conseguimento della maturità, una scuola specializzata superiore in cure infermieristiche. Un percorso formativo che le ha permesso di iniziare subito a lavorare: «Sono stata attiva in questo

ambito per una decina d'anni. A un impiego presso una clinica psichiatrica sono seguite esperienze nel settore delle cure a domicilio e in una casa per anziani.»

L'alternanza dei luoghi di lavoro non è però servita a nascondere l'insorgere, con il passare del tempo, di un chiaro disagio personale: «Non nascondo di aver passato momenti difficili. Le situazioni e i

ritmi di lavoro non facevano per me. Per un po' ho tirato avanti, ma poi ho capito che dovevo cambiare.»

Riorientarsi non è mai facile. Tuttavia Christine ci è riuscita, prendendosi del tempo per sé e non esitando a sperimentare qualcosa di nuovo: «Nel periodo in cui ero disoccupata mi è stato proposto di dare una mano in segretariato presso un'associazione benefica. Inizialmente ero scettica, non credevo fossi adatta.»

Per l'ex infermiera la progressiva assunzione di compiti amministrativi si è invece non solo rivelata piacevole e interessante, ma le ha anche aperto nuovi sbocchi professionali. «Il Comune in cui ha sede l'associazione mi ha contattato proponendomi un contratto a tempo determinato per dare una mano in cancelleria!»

Il rapporto d'impiego è stato nel frattempo prolungato e ora Christine, su proposta del Comune stesso, sta svolgendo i corsi preparatori destinati agli adulti per sostenere direttamente l'esame finale come impiegata di commercio AFC. «I moduli di preparazione sono organizzati dall'associazione professionale e si svolgono sull'arco di due anni. Devo andare a scuola due sere alla settimana e una volta al mese anche di sabato. È un percorso impegnativo: oltre alle lezioni bisogna considerare il tempo necessario per lo studio.»

Tornare sui banchi di scuola parallelamente a un'attività lavorativa

non è semplice. «Se da un lato occorre molta diligenza, dall'altro si è però più motivati e consapevoli rispetto agli anni dell'adolescenza. Le sensazioni per ora sono buone: sono felice di poter imparare ancora qualcosa di nuovo.»

Qualche difficoltà a livello delle materie naturalmente c'è. La contabilità in particolare si sta rivelando un osso piuttosto duro. «È qual-



**Devo andare a scuola due sere alla settimana e una volta al mese anche di sabato. È un percorso impegnativo: oltre alle lezioni bisogna considerare il tempo necessario per lo studio.**

cosa con cui finora non avevo mai avuto a che fare. Ma il fatto di lavorare già nel settore è un vantaggio: capisco velocemente di cosa si sta parlando a scuola. Inoltre, essendo già in possesso di una maturità specializzata sono esentata dalle lezioni di italiano.»

Una volta assolta la procedura di qualificazione, Christine sarà a tutti gli effetti una funzionaria amministrativa del Comune. Come tale dovrà ancora seguire dei corsi di aggiornamento. «Nel nostro settore ci sono delle novità ogni anno: dovrò continuare a formarmi, ma non sarà assolutamente un problema!»

# Sostenere l'esame finale

Gli adulti che non hanno seguito una formazione professionale di base possono sostenere lo stesso esame finale previsto per gli apprendisti, a patto che dispongano dell'esperienza professionale richiesta. In altre parole, devono avere già acquisito delle competenze «on the job», lavorando come collaboratori non qualificati. Eventuali lacune nelle conoscenze teoriche possono essere colmate frequentando appositi corsi.

## Esperienza professionale

Al momento dell'esame è necessario poter comprovare un'esperienza professionale complessiva di almeno cinque anni, di cui dai due ai quattro anni nella professione prescelta. Non importa se i cinque anni di esperienza sono stati accumulati presso lo stesso

datore di lavoro o in diverse aziende. Il lavoro svolto a tempo parziale è conteggiato proporzionalmente alla percentuale di impiego. Gli anni di esperienza necessari nella professione prescelta sono definiti nell'ordinanza sulla formazione relativa alla professione stessa.

> [www.sefri.admin.ch](http://www.sefri.admin.ch)  
> **Formazione > Formazione professionale di base**  
> **Elenco delle professioni**

## Conoscenze teoriche e pratiche

Durante gli esami le vostre conoscenze sono valutate secondo quanto prescritto dall'ordinanza sulla formazione relativa alla professione nella quale desiderate ottenere un AFC o un CFP. Occorre perciò disporre di competenze approfondite e aggiornate. Se vi

## Buono a sapersi

8

### Studiare in modo autonomo

Se possedete una buona organizzazione e grande autodisciplina potete acquisire le conoscenze mancanti anche da soli. Ciò presuppone però che sappiate esattamente quali materie dovete studiare. Contattate a questo scopo la scuola professionale per farvi consigliare sul materiale didattico e ottenere altre informazioni utili.



## Sostenere l'esame finale: come procedere?

- Mettetevi in contatto con l'ufficio della formazione professionale del vostro Cantone e raccogliete tutte le informazioni necessarie.
  - [www.indirizzi.csfo.ch](http://www.indirizzi.csfo.ch)
- Per l'ammissione all'esame finale è necessario presentare una richiesta formale. Ad essa vanno allegati i documenti che comprovino l'esperienza professionale e le conoscenze acquisite.
- L'ufficio della formazione professionale del vostro Cantone verifica la vostra esperienza professionale e determina quali conoscenze e/o esperienze devono ancora essere acquisite. Se il vostro dossier è accettato, ricevete una conferma e venite informati sulla possibilità di frequentare delle lezioni di preparazione.
- Potete decidere liberamente come prepararvi agli esami. Vi consigliamo di informarvi sull'organizzazione dei corsi e sull'eventuale disponibilità di apposite offerte formative per adulti.
- Gli esami da sostenere sono uguali a quelli previsti per gli apprendisti. Le materie d'esame sono definite nell'ordinanza e nel piano di formazione relativi alla professione prescelta.
- Una volta superati gli esami otterrete l'attestato federale di capacità (AFC) o il certificato federale di formazione pratica (CFP).

sono lacune da colmare negli ambiti delle conoscenze professionali, della cultura generale o delle abilità pratiche, spetta a voi porvi rimedio frequentando dei corsi o preparandovi in modo autonomo.

### Preparazione

Al fine di aumentare le proprie possibilità di successo è altamente raccomandabile seguire corsi di preparazione specifici.

Per singole professioni nelle quali molti adulti desiderano conseguire una qualifica professionale esistono apposite offerte di formazione che consentono una preparazione agli esami parallela all'attività lavorativa (mediante lezioni serali o nel

fine settimana). Tali corsi sono solitamente offerti dalle associazioni professionali o da istituti di formazione privati.

È tuttavia anche possibile seguire le lezioni regolari presso la scuola professionale. Tenete però presente che in questo caso occorre sedere in aula con gli apprendisti, di regola durante il giorno. Sono inoltre necessarie una specifica autorizzazione della scuola e la disponibilità del vostro datore di lavoro a concedervi giorni liberi per frequentare le lezioni.

- [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti) > Ammissione diretta all'esame finale



## **Stéphanie Tercier** 37 anni, operatrice socio-sanitaria AFC in un ospedale

### **«Il mio nuovo statuto è una sorta di rivincita per me!»**

Stéphanie Tercier ha lavorato per 15 anni come assistente di cura. «Con l'apparizione degli operatori socio-sanitari sul mercato del lavoro il mio mansionario era cambiato e non corrispondeva più alle mie aspettative», ci spiega. «Il mio datore di lavoro mi ha allora proposto di conseguire l'AFC di operatrice socio-sanitaria mediante la procedura di valida-

zione degli apprendimenti acquisiti. Per me si è trattato di un'opportunità per valorizzare la mia esperienza e beneficiare di un migliore riconoscimento professionale. Il mio datore di lavoro si è assunto la totalità delle spese relative alla procedura. Anch'io ho fatto la mia parte, seguendo le formazioni necessarie durante i miei giorni liberi e impegnandomi

formalmente a restare in ospedale per almeno altri due anni.»

Superate le tappe preliminari (seduta informativa, colloquio individuale con un'orientatrice, ecc.) si è arrivati al piatto forte: la preparazione del dossier di validazione. «Ho dovuto descrivere ben 52 situazioni vissute sul posto di lavoro. Ho spiegato ad esempio come ho aiutato una paziente anziana priva di denti a mangiare chiedendo al cuoco di tritare il cibo. Le descrizioni fornite devono essere dettagliate e dinamiche ma nello stesso tempo concise. L'importante è riuscire a fare dei collegamenti fra le diverse situazioni. Ho allegato anche altri documenti, come ad esempio protocolli di cura o carte di menu. In tutto, il mio dossier comprendeva più di 200 pagine.»

Stéphanie ha dedicato numerose sere e notti alla preparazione dell'incarto. «Ci vuole molto tempo ed è necessario essere ben organizzati. Fortunatamente ho potuto contare sul sostegno della mia famiglia, in particolare per la custodia dei miei figli.» Alcuni dei documenti sono stati controllati da delle colleghe infermiere e l'insieme del dossier è stato riletto da un'amica insegnante per verificare l'ortografia e la sintassi. «Non bisogna aver paura di chiedere aiuto a colleghi o conoscenti!»

Dopo l'esame del dossier e il colloquio di verifica ecco il risultato: dei 14 moduli analizzati, 11 sono stati convalidati. «Per due anni ho se-

guito allora alcuni corsi per acquisire i tre moduli mancanti (atti medico-tecnici; farmacologia; cure di base, malattie e funzionamento del corpo umano). Mi sono ritrovata in classe con altre persone adulte che stavano assolvendo una formazione professionale di base ridotta. Eravamo in tre a completare una validazione degli apprendimenti acquisiti come operatori sociosanitari: ci siamo scambiati molti consigli.»

**La validazione degli apprendimenti acquisiti mi ha permesso di valorizzare la mia esperienza e di beneficiare di un migliore riconoscimento professionale.**

Circa tre anni dopo l'inizio della procedura Stéphanie ha ottenuto il suo AFC. Oggi, grazie al suo nuovo statuto, si sente più considerata, ha assunto maggiori responsabilità ed è diventata più autonoma. «Ora posso prendermi cura di un paziente in modo più completo e organizzare le cure senza dover subito ricorrere all'aiuto delle infermiere. Tanti anni fa anch'io volevo diventare infermiera, ma purtroppo non ho potuto accedere alla formazione. Questa validazione degli apprendimenti acquisiti è una sorta di rivincita per me!»

# La validazione degli apprendimenti acquisiti

Facendo riconoscere i propri apprendimenti acquisiti, gli adulti possono ottenere un attestato federale di capacità (AFC) o un certificato federale di formazione pratica (CFP) senza dover seguire una formazione professionale di base e/o superare l'esame finale. Si tratta di allestire un dossier sulle vostre competenze professionali e di farle riconoscere. Ciò avviene sulla base delle esperienze che potete comprovare. Le competenze professionali riconosciute vi sono poi accreditate in vista dell'ottenimento dell'AFC o del CFP in questione.

## Requisiti

Ha senso intraprendere questa strada se potete documentare tutte o gran parte delle competenze richieste dalla qualifica professionale cui ambite. Dovete inoltre dimostrare di aver lavorato almeno cinque anni in totale e di avere un'esperienza pluriennale nella professione scelta.

L'allestimento del dossier di validazione presuppone buone conoscenze scritte e orali della lingua ufficiale, nonché la capacità di lavorare in modo autonomo e analitico.

## Buono a sapersi

### Non per tutte le professioni

La procedura di validazione degli apprendimenti acquisiti non esiste per tutte le professioni e non può essere intrapresa in tutti i Cantoni. Questi ultimi collaborano tra di loro e si completano a vicenda per quanto riguarda le offerte. Se nel vostro Cantone di domicilio manca un'offerta per la professione che vi interessa, non esitate a cercare altrove.

➤ [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti)  
> Validazione degli apprendimenti acquisiti  
> Validazione: offerte e indirizzi

## Dossier di validazione

La preparazione del dossier di validazione, che riassume e documenta le vostre competenze, costituisce l'elemento centrale della procedura. In esso elencate, analizzate e attestate i vostri apprendimenti acquisiti.

### Tempo necessario

Dovete essere disposti a investire tempo ed energia nel progetto. Solo per allestire il dossier di validazione vi occorrono almeno 100-200 ore.

Eventuali lacune possono essere colmate nel giro di cinque anni mediante formazioni complementari mirate. La durata e i costi della procedura dipendono dalle

disposizioni legali del Cantone di domicilio e, per l'appunto, dal numero di eventuali competenze mancanti ancora da acquisire.

➤ [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti) > Validazione degli apprendimenti acquisiti

## Procedura di validazione: come procedere?

- Mettetevi in contatto con il servizio cantonale competente e raccogliete tutte le informazioni necessarie.
  - [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti) > Portali d'accesso
- Da soli o con l'aiuto di un/una specialista (scelta raccomandata) allestite il dossier di validazione, che riassume e documenta le vostre competenze.
- Gli esperti esaminano il vostro dossier e vi convocano per un colloquio di approfondimento.
- In seguito, ricevete un rapporto dettagliato sui vostri apprendimenti acquisiti. Se avete dimostrato di disporre di tutte le competenze richieste, ottenete subito la qualifica professionale desiderata.
- Se invece gli esperti hanno constatato delle lacune, avete la possibilità di colmarle entro cinque anni mediante formazioni complementari mirate. Esse sono solitamente proposte dalle scuole o dalle associazioni professionali.
- In quest'ultimo caso il vostro dossier sarà poi riesaminato e se tutti i requisiti saranno soddisfatti otterrete finalmente l'attestato federale di capacità (AFC) o il certificato federale di formazione pratica (CFP).

# L'opinione della specialista



**Christa Nienhaus**, consulente per adulti presso l'ufficio dell'orientamento professionale del Canton Berna

14

## In che modo i Cantoni sostengono gli adulti che desiderano conseguire una qualifica professionale?

Ogni Cantone gestisce un apposito servizio di consulenza. Chi desidera far esaminare la propria esperienza professionale per conseguire un titolo riconosciuto può rivolgersi al servizio competente

del proprio Cantone di domicilio. I diversi indirizzi sono disponibili su [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti) > Portali d'accesso.

## Con che genere di persone avete a che fare?

Molti degli adulti che si rivolgono a noi sono di mezza età e hanno un'esperienza lavorativa plurennale. Desiderano ottenere un AFC o un CFP per avere ad esempio accesso a corsi di perfezionamento. Alcuni non hanno superato l'esame finale di tirocinio in passato e vogliono conseguire il loro titolo adesso. Quella di impiegato/a di commercio AFC è di gran lunga la qualifica professionale federale più ambita tra gli adulti: ogni anno ricevo fino a 100 richieste, sempre più spesso anche da parte di giovani adulti.

## Offrite una consulenza individuale?

Certo. Sono l'interlocutrice di riferimento per tutte le persone interessate: le consiglio e le accompagno nel loro percorso. Sulla base della loro esperienza professionale, delle loro competenze e delle risorse che hanno a disposizione scegliamo insieme la strada più appropriata per ottenere una qualifica federale. Molti sostengono

l'esame finale. Grazie a corsi di uno o due anni paralleli all'attività lavorativa è possibile acquisire le conoscenze necessarie e prepararsi in modo adeguato.

Le persone attive in ambito sanitario scelgono invece piuttosto di svolgere una formazione professionale di base ridotta per diventare operatore/trice sociosanitario/a AFC. In questo settore professionale i datori di lavoro dispongono solitamente di strutture aziendali flessibili che permettono al personale d'intraprendere questa via.

La procedura di validazione degli apprendimenti acquisiti è ideale per coloro che vantano una grande esperienza professionale e soddisfano già almeno due terzi delle competenze richieste.

Se una persona non soddisfa i requisiti per nessuna delle varianti a disposizione, discutiamo insieme sulle possibilità che esistono per acquisire le competenze mancanti. Ad esempio la incoraggio a chiedere in azienda se esiste la possibilità di cambiare temporaneamente reparto per ampliare le proprie conoscenze. Oppure discutiamo sull'opportunità di cambiare posto di lavoro o di frequentare dei corsi. Vi sono anche utenti che decidono di seguire una formazione professionale di base completa.

### **Nella procedura di validazione è necessario allestire un dossier. Che cosa significa concretamente?**

Ogni professione ha un profilo di qualificazione. Utilizzando un'apposita piattaforma online le candidate e i candidati devono passare in rassegna ogni singola competenza e descrivere dettagliatamente come la mettono in atto nella pratica. Una cuoca deve ad esempio spiegare come esamina la qualità della verdura utilizzata e con quali metodi di cottura prepara una determinata pietanza. Deve inoltre essere in grado di realizzare e allegare ricette o tabelle nutrizionali. In ambito commerciale invece, un futuro impiegato di commercio descrive come adempie a un incarico, specificando quali conoscenze sui prodotti e sui servizi utilizza a tale scopo e come gestisce i relativi dati. È inoltre necessario allegare al dossier tutti i certificati di lavoro e gli attestati di qualificazione.

Un team di esperti esamina poi il dossier e, nel caso di professioni industriali o commerciali, anche l'attività pratica sul posto di lavoro.

Se il dossier presenta lacune, le candidate e i candidati possono avvalersi di una consulenza per capire come acquisire le competenze di base mancanti. Un meccanico di

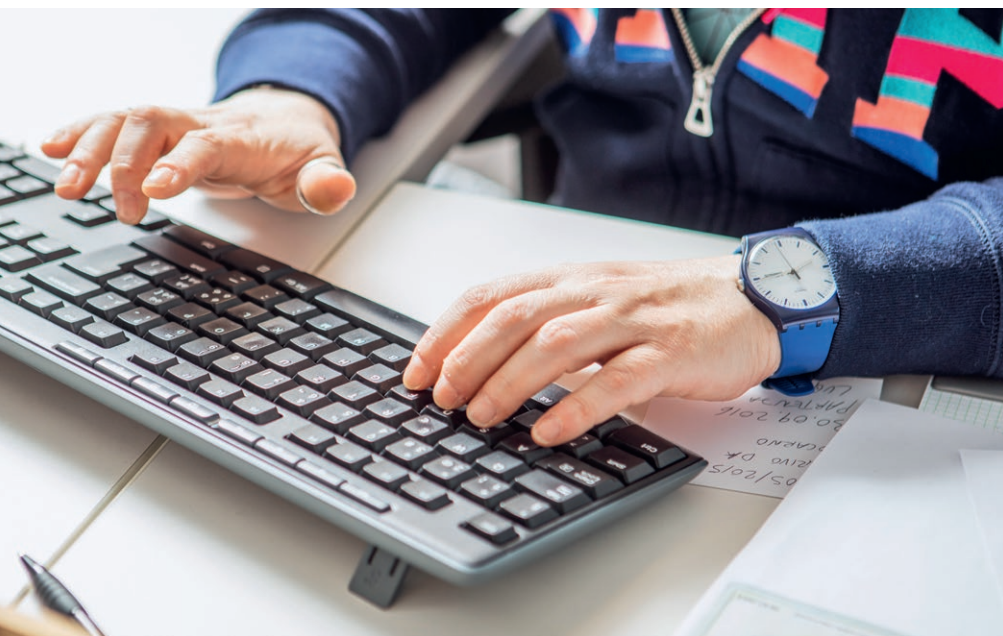
produzione ha ad esempio imparato a realizzare manualmente degli utensili grazie a un corso interaziendale. Un'impiegata di commercio ha invece recuperato le conoscenze mancanti nelle lingue straniere mediante un apposito corso.

### **Quanto dura l'intera procedura di validazione e quanto costa?**

Investendo una mezza giornata di lavoro alla settimana il dossier può essere completato in 8-12 mesi. La qualifica professionale può essere rilasciata al più presto tre mesi dopo. Se la candidata o il candida-

to deve recuperare delle competenze mancanti è necessario naturalmente più tempo.

La procedura di validazione costa circa 2300 franchi. Nel Canton Berna gli eventi informativi e un'ora di consulenza personale sono gratuiti. Ma in ogni Cantone la situazione è diversa. Non va inoltre dimenticato che anche le formazioni necessarie per acquisire eventuali competenze mancanti hanno un costo.





# Check-list: fare il punto e decidere

## Qual è il percorso giusto per me?

Sostenere l'esame finale, avviare una procedura di validazione degli apprendimenti acquisiti oppure seguire una formazione professionale di base ridotta o completa? Prendete innanzitutto contatto con i servizi che si occupano della qualifica professionale per adulti nel vostro Cantone di domicilio. Gli specialisti sono a vostra disposizione e vi informano sulle procedure d'ammissione cantonali, sui corsi di preparazione e su eventuali incontri informativi.

➤ [www.orientamento.ch/qualifica-adulti](http://www.orientamento.ch/qualifica-adulti)  
> Portali d'accesso

## Quanto tempo devo investire?

La preparazione all'esame finale o alla validazione degli apprendimenti acquisiti richiede molto tempo. Bisogna documentarsi, studiare e frequentare dei corsi parallelamente all'attività lavorativa. Per questo dovete mettere a disposizione il vostro tempo libero e rinunciare a delle attività con la vostra famiglia o i vostri amici. Siete disposti a farlo? Avete l'impressione di poter ottenere il sostegno necessario da chi vi

sta vicino? Chi si assumerà eventuali compiti familiari o altri impegni al vostro posto? (Custodia dei bambini, lavori domestici, funzioni all'interno di associazioni, ecc.).

## Come si comporta il mio datore di lavoro?

Vi consigliamo di informare il vostro attuale datore di lavoro in merito al vostro progetto. Forse vi sosterrà e vi incoraggerà. Lo stesso vale per i vostri colleghi di lavoro. È anche possibile che vi sia permesso di prepararvi agli esami nella vostra azienda: essa può ad esempio offrirvi la possibilità di conoscere altri reparti.

Tuttavia, non siete obbligati a informare il vostro datore di lavoro sulle vostre intenzioni. A sua volta, egli non ha nessun obbligo formale di sostenervi o di concedervi del tempo per frequentare i corsi di preparazione. Se non ottenete l'appoggio necessario, non esitate a informarvi su come acquisire altrove le competenze pratiche di cui avete bisogno (ad esempio in un corso interaziendale, alla scuola professionale o in un'altra azienda).



### **Sono in possesso dei requisiti scolastici necessari?**

Nei corsi di preparazione alla scuola professionale si parla la lingua ufficiale del Cantone in cui essa ha sede. Anche gli esami si svolgono in tale lingua. Le vostre conoscenze sono sufficienti per seguire le lezioni e capire gli argomenti in

esame? In caso negativo, informatevi presso la scuola professionale se è possibile seguire corsi di sostegno.

Per alcune professioni sono richieste competenze anche in una seconda lingua nazionale o in inglese.

### **Quali costi devo sostenere?**

È possibile che per acquisire le conoscenze mancanti dobbiate ridurre il vostro attuale grado di occupazione. In questo caso il vostro salario diminuirà di conseguenza.

Nella maggior parte dei Cantoni i corsi per adulti offerti dalle scuole professionali non sono gratuiti. Alcuni Cantoni sostengono tuttavia gli interessati assumendo una parte dei costi. Informatevi presso l'ufficio della formazione professionale del vostro Cantone. Confrontate inoltre le diverse offerte, perché i prezzi dei corsi possono variare notevolmente. E non dimenticate che in ogni caso dovette farvi carico dei costi per gli esami.

➤ [www.indirizzi.csfo.ch](http://www.indirizzi.csfo.ch)

Potete anche richiedere una borsa di studio, ma informatevi prima accuratamente sulle condizioni poste dai Cantoni. Alcuni di essi escludono infatti il conseguimento di una qualifica professionale in età adulta come motivo per ottenere una borsa. E anche in caso di risposta positiva, il sostegno finanziario che si riceve non è sufficiente a coprire tutti i costi.

➤ [www.borsedistudio.ch](http://www.borsedistudio.ch)

### **Siete disoccupati?**

Rivolgetevi al vostro ufficio regionale di collocamento (URC). A seconda dei casi, l'assicurazione contro la disoccupazione può offrire sostegno finanziario per una qualifica professionale in età adulta.

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



## **Alaittin Kocahal** 42 anni, addetto di cucina CFP e cuoco AFC

### **Diventare un professionista qualificato**

Quando Alaittin Kocahal è arrivato in Svizzera ha trovato subito un'occupazione come aiuto cucina, sfruttando le esperienze che aveva già accumulato nella ristorazione. In seguito però, ha perso il lavoro. Grazie all'aiuto dell'ufficio regionale di collocamento ha potuto seguire una formazione professionale di base come addetto di cucina CFP. «Mi hanno procura-

to un posto di tirocinio in un istituto attivo nella reintegrazione di persone nel mercato del lavoro. Dato che con il mio stipendio di apprendista non sarei riuscito a vivere, ho ricevuto un sostegno finanziario», ci spiega.

«La pratica in azienda e le materie professionali a scuola non sono state un problema. Tuttavia, le lezioni di cultura generale mi

hanno creato non poche difficoltà a causa delle mie scarse conoscenze della lingua locale.» I suoi colleghi di lavoro e il suo capo lo hanno aiutato a capire meglio i contenuti e parallelamente ha seguito dei corsi di lingua.

Frequentare la scuola professionale con gli apprendisti più giovani non gli ha causato alcun disagio. «I giovani mi hanno accolto molto calorosamente. Da bambino non mi piaceva andare a scuola. Qui invece ci andavo volentieri tutti i giorni.» Il fatto che per la sua età si distinguesse dagli altri si è rivelato addirittura un vantaggio: al termine della formazione un insegnante gli ha offerto un posto di lavoro nella sua azienda, un centro per anziani.

L'adetto di cucina qualificato si è allora accorto rapidamente di aver migliorato la sua posizione professionale. Non era infatti più solo un aiutante, ma stava sempre più spesso ai fornelli. Inoltre, ora guadagnava di più. Dopo un anno, il suo capo gli ha proposto di conseguire anche una qualifica professionale per adulti come cuoco AFC. «L'idea di percepire un salario ancora più alto mi ha motivato molto, anche perché sul lavoro svolgevo già i compiti di un cuoco qualificato.»

Per due anni ha frequentato così nuovamente le lezioni alla scuola professionale. E ancora una volta la sfida più grande è stata la lingua. «A un certo punto

stavo per mollare tutto. Ma i miei colleghi in cucina mi hanno incitato e aiutato. Sono molto riconoscente anche a mia moglie, senza di lei non ce l'avrei fatta. Si è occupata di tutti i lavori domestici e dei bambini, benché fosse attiva professionalmente anche lei.»

**➤ La sfida più grande è stata la lingua. Grazie al sostegno dei colleghi di lavoro e di mia moglie sono comunque riuscito a ottenere una qualifica professionale.**

Alaittin lavora ancora oggi nello stesso centro per anziani. «Siamo anche noi un istituto che sostiene la reintegrazione nel mercato del lavoro, come lo è stata la mia prima azienda formatrice. Da noi lavorano soprattutto persone con problemi psichici.» Motivarle e integrarle nei processi lavorativi è una sfida stimolante. «Non tutti si presentano ogni giorno al lavoro. Può quindi succedere che un giorno in cucina ci siano dieci persone, mentre quello successivo ci ritroviamo da soli.»

Grazie alla frequentazione di corsi speciali, Alaittin ha imparato come interagire con le persone con problemi psichici. Ha inoltre seguito il corso per formatori professionali.

# Maggiori informazioni

- [www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch), per tutte le domande riguardanti i posti di tirocinio, le professioni e le formazioni
- [www.indirizzi.csfo.ch](http://www.indirizzi.csfo.ch), indirizzi degli uffici cantonali della formazione professionale e dell'orientamento professionale
- [www.formazioneprofessionaleplus.ch](http://www.formazioneprofessionaleplus.ch)  
> **Qualificazione professionale degli adulti**, informazioni della Confederazione sul tema
- [www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch), prodotti del CSFO



## Impressum

2ª edizione 2021 (invariata)  
© 2019 CSFO, Berna. Tutti i diritti riservati.

### 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:** Jean-Noël Cornaz, Regula Luginbühl, Fabio Ballinari, CSFO

**Traduzione:** Sara Laudonio, Wald ZH; Lorenza Leonardi, Testi&Stili, Bienne

**Revisione testi:** Alessia Schmocker, CSFO

**Foto:** Maurice Grünig, Zurigo; Viola Barberis, Claro; Thierry Parel, Ginevra

**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:** LO3-3011 (esemplare singolo),  
LO3-3012 (plico da 20 esemplari).

Questo opuscolo è disponibile anche in francese e tedesco.

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte.  
Prodotto con il sostegno della SEFRI.

Lavorate da anni in un settore e non avete una qualifica professionale riconosciuta? Non è mai troppo tardi per ottenere un attestato federale di capacità (AFC) o un certificato federale di formazione pratica (CFP). Per legge è infatti possibile compiere questo passo anche in età adulta. Grazie a un titolo professionale riconosciuto sarete ad esempio più competitivi sul mercato del lavoro e avrete accesso alla formazione professionale superiore.

Questo opuscolo vi illustra le quattro opzioni che avete a disposizione per ottenere una qualifica professionale in età adulta, presentando anche alcune testimonianze di persone che hanno intrapreso con successo questa via.