

# Diario per l'orientamento



Mi chiamo

---

---

# Impara cosa regala gioia!

Ti diamo il nostro benvenuto! Qui inizia il tuo viaggio alla scoperta del mondo alberghiero e della ristorazione. Hai fatto il primo passo – il percorso verso la tua meta professionale sarà emozionante e varrà sicuramente la pena seguirlo.

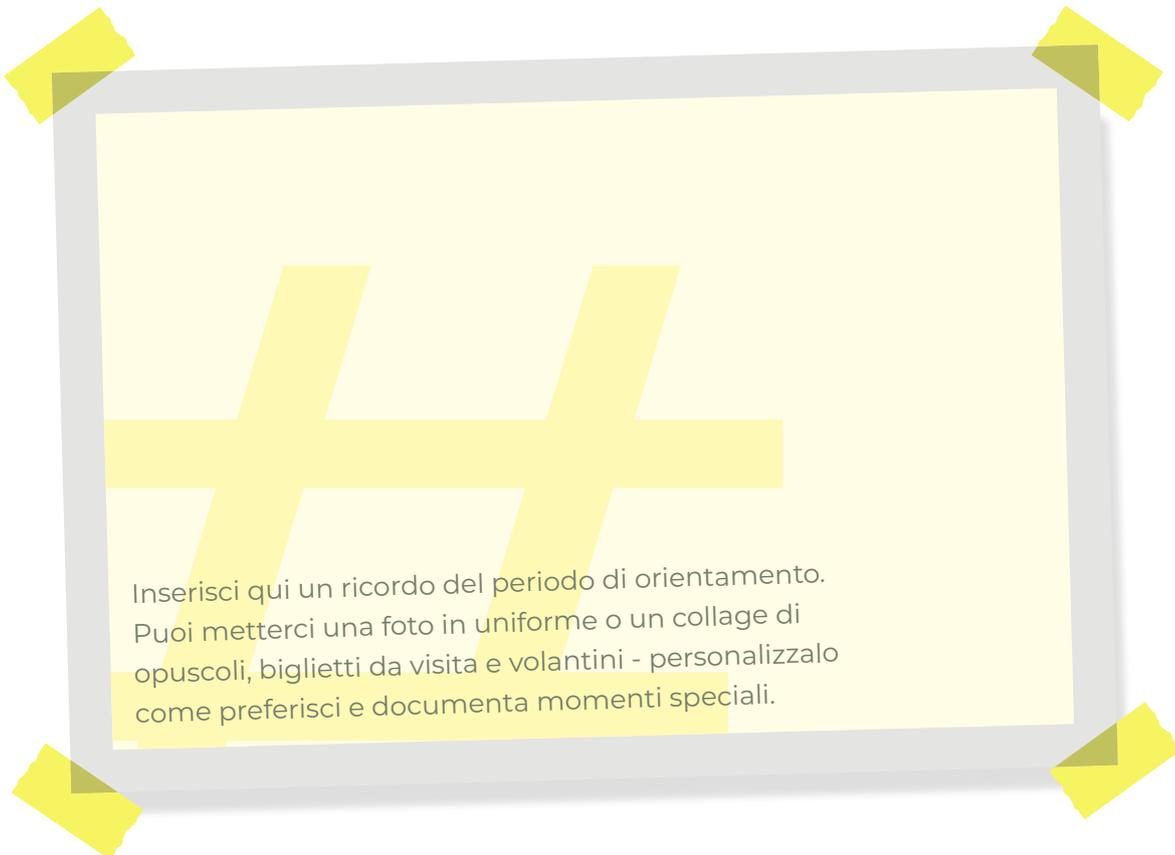
Le cose più importanti sono la tua motivazione, il tuo entusiasmo e, naturalmente, i tuoi talenti. Ora entra in gioco ciò che ti contraddistingue. Scopri le tue abilità e le numerose possibilità che ti si prospettano! Con lo stage di orientamento entrerai nel nostro mondo, osserverai gli altri al lavoro e scoprirai il dietro le quinte dell'industria alberghiera e della ristorazione. Sperimenterai com'è lavorare in team.

Il diario per l'orientamento ti aiuterà a documentare le tue esperienze e impressioni. Impegnati e mostra ai tuoi superiori cosa sai fare! Impara cosa regala gioia! Dai vita al tuo diario per l'orientamento e conferiscigli un tocco personale!

**Ti auguriamo momenti piacevoli!**



# Io sono. Io voglio. Io posso.



**Azienda:**

**Cognome/Nome stagista:**

**Dal/al:**

Faccio lo stage per la professione di \_\_\_\_\_, ho \_\_\_\_\_ anni e inizio la mia carriera nel settore alberghiero e della ristorazione il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

Ancora non so esattamente come sarà il lavoro quotidiano. Ma credo di avere alcune caratteristiche molto richieste nel settore alberghiero e della ristorazione. Tra queste rientrano \_\_\_\_\_

Chiaramente, ho le mie idee su ciò che mi aspetta nei prossimi giorni. Potrebbe essere «eccitante» o «faticoso», «easy» o «complicato». Qualsiasi cosa mi passi per la testa nei prossimi giorni, la scrivo subito. Scrivo almeno cinque aggettivi che mi vengono in mente facilmente: \_\_\_\_\_



# Intervista a un membro del team

Chiedere non costa nulla, ma ripaga.  
Fai un'intervista a qualcuno del tuo team e ottieni più informazioni possibili.

**Nome:**

---

**Cognome:**

---

**Funzione:**

---

**Da quanto tempo lavori in azienda?**

---

**Cosa ti piace fare di più?**

---

---

---

**Cosa ti piace fare di meno?**

---

---

---

**Cosa ti piace della/del capa/o?**

---

---

---

**Quale consiglio puoi darmi?**

---

---

---

---

---



**Hai altre domande? Scrivile qui:**

• 

---

---

---

• 

---

---

---

---

• 

---

---

---

---

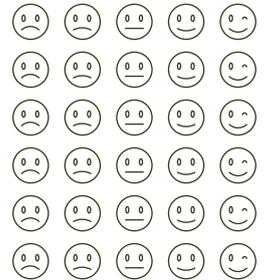
---

# 1° giorno

Rifletti sulla tua giornata odierna e scrivi ciò che hai vissuto. Rifletti sulle mansioni che hai svolto oggi. Con chi hai lavorato e cosa hai fatto? Quali momenti ti hanno dato grandi gioie? C'è stato anche qualcosa che ti è piaciuto meno? Scrivi le tue impressioni personali. Decidi tu quanto entrare nei dettagli.

## Le mie attività:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Cosa ti è piaciuto di più?

---

---

---

## Cosa non ti è piaciuto?

---

---

---

## Che cosa hai notato in particolare?

---

---

---

## Dove hai incontrato maggiori difficoltà?

---

---

---

## Come mi valuto oggi?



---

---

---

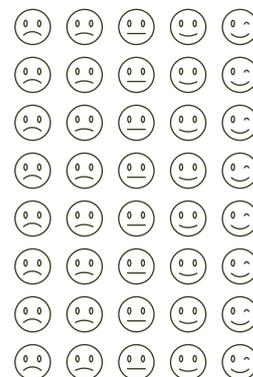
---

# 2° giorno

Rifletti sulla tua giornata odierna e scrivi ciò che hai vissuto.

## Le mie attività:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Cosa ti è piaciuto di più?

---

---

---

## Cosa non ti è piaciuto?

---

---

---

## Che cosa hai notato in particolare?

---

---

---

## Dove hai incontrato maggiori difficoltà?

---

---

---

## Come mi valuto oggi?



---

---

---

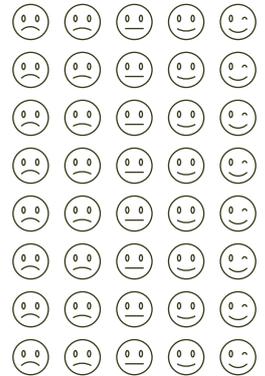
---

# 3° giorno

Rifletti sulla tua giornata odierna e scrivi ciò che hai vissuto.

## Le mie attività:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Cosa ti è piaciuto di più?

---

---

---

## Cosa non ti è piaciuto?

---

---

---

## Che cosa hai notato in particolare?

---

---

---

## Dove hai incontrato maggiori difficoltà?

---

---

---

## Come mi valuto oggi?



---

---

---

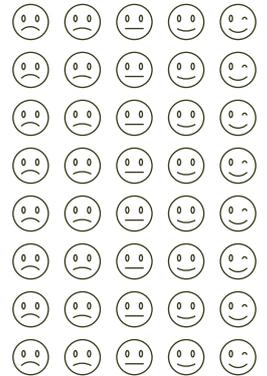
---

# 4° giorno

Rifletti sulla tua giornata odierna e scrivi ciò che hai vissuto.

## Le mie attività:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Cosa ti è piaciuto di più?

---

---

---

## Cosa non ti è piaciuto?

---

---

---

## Che cosa hai notato in particolare?

---

---

---

## Dove hai incontrato maggiori difficoltà?

---

---

---

## Come mi valuto oggi?



---

---

---

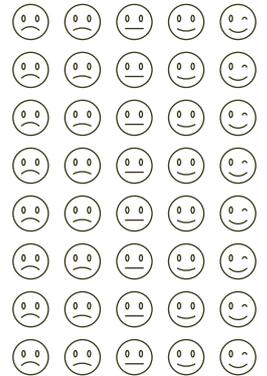
---

# 5° giorno

Rifletti sulla tua giornata odierna e scrivi ciò che hai vissuto.

## Le mie attività:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Cosa ti è piaciuto di più?

---

---

---

## Cosa non ti è piaciuto?

---

---

---

## Che cosa hai notato in particolare?

---

---

---

## Dove hai incontrato maggiori difficoltà?

---

---

---

## Come mi valuto oggi?



---

---

---

---

# Feedback

Hai finito lo stage di orientamento. Hai fatto esperienze importanti nel mondo alberghiero e della ristorazione. Adesso puoi assegnare delle stelle all'azienda. Scrivi qui quanto ti sono piaciute le esperienze dei giorni scorsi e cosa hai imparato dallo stage di orientamento.

## Quante stelle assegni all'azienda?

Ambiente di lavoro

Team

Ristorazione

Tecnica/Attrezzatura

Postazione di lavoro

Sito/Presentazione dell'azienda/Pubblicità

Mi sono fatto/a un'idea della professione

## Motivazione:

---

---

---

---

---

---

---

---

## A quali attività hai partecipato durante il lavoro?

---

---

---

## Cosa ti è piaciuto più di tutto?

---

---

---

## Cosa ti è piaciuto di meno?

---

---

---

## Quali lavori ti sono risultati particolarmente facili?

---

---

## In quali lavori hai incontrato maggiori difficoltà?

---

---

## 3 lati positivi e 3 lati negativi della professione ...

---

---

---

# Questa è la mia opinione!

La professione mi interessa:

- Molto
- Abbastanza
- Per niente

Conosco il settore di lavoro dopo lo stage di orientamento?

- Sì
- Abbastanza
- Troppo poco

Sono richieste le mie capacità in questa professione?

- Ho talento
- Non ho talento, ma...
- Mi sento nel posto sbagliato

Faccio già parte dell'azienda?

- Mi sono sentita/o a mio agio e accettata/o
- La relazione è stata difficile
- Sono stata/o praticamente da sola/o

È questo il mio futuro lavoro?

- Assolutamente sì
- Insomma...
- Non fa per me

## SÌ O NO

Trova il posto di tirocinio adatto a te su [mestierialberghieri.ch](http://mestierialberghieri.ch) o nell'azienda in cui hai fatto lo stage.



Scopri di più:  
[mestierialberghieri.ch](http://mestierialberghieri.ch)

**MESTIERI  
ALBERGHIERI**

**HotellerieSuisse** | Monbijoustrasse 130 | Casella postale | 3001 Berna  
**GastroTicino** | Via Gemmo 11 | 6900 Lugano | Telefono 091 961 83 11