



accademia
La Spezia



orientamento, abilità, competenze

4[^] EDIZIONE

**CORSI e INCONTRI
GRATUITI
PER UNDER 30**

Da ottobre 2025 a maggio 2026

Accademia La Spezia
via Vanicella 12

Un progetto promosso da

 **Fondazione
Carispezia**

TUTTI I CORSI SONO GRATUITI FINO A ESAURIMENTO POSTI

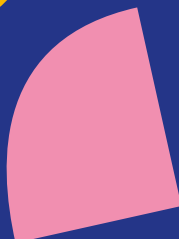
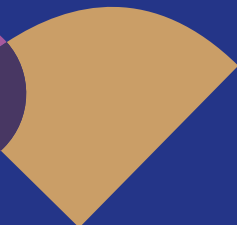
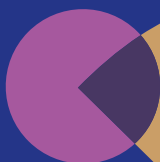
Durata massima incontri: 2 ore

Prenotazione obbligatoria:

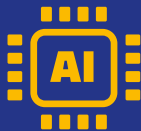
App Accademia La Spezia

Instagram Accademia La Spezia (link in bio)

WhatsApp +39 348 4982457



SCOPRI L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE



A cura di
Serenella Marasco

Un percorso pratico e accessibile per capire cos'è l'IA (senza essere programmatori!): come usarla a scuola, nella vita e nelle scelte per il domani. Scopri strumenti innovativi, esercitati in modo pratico e impara a orientarti nel mondo che cambia.

Inizio ore **16.30**

Età consigliata **16-30 anni**

23/10

Capire l'IA: cos'è, come funziona e perchè ci riguarda

30/10

Parole intelligenti: come usare l'IA per scrivere, studiare e comunicare

5/11

Creatività aumentata: contenuti multimediali con l'IA

6/11

Competenze del futuro: orientarsi tra IA e nuove professioni



BOOST YOURSELF: TRACCIA LA TUA STRADA NEL FUTURO

A cura di

**Fabio Gariboldi, Marco Matera,
MariaGiovanna Marletti, Ettore Del Borrello**

Ingegneria Relazionale

Uno spazio di apprendimento condiviso dove puoi scoprire i tuoi punti di forza, affrontare le sfide e sviluppare strategie concrete per raggiungere i tuoi obiettivi personali e professionali. Attraverso attività pratiche di riflessione, guidate da coach qualificati, potrai acquisire maggiore consapevolezza, strumenti e conoscenze.

Inizio ore **16.30**

Età consigliata **18-30 anni**

13/11

Orientarsi: prepara lo zaino e traccia la mappa del tuo futuro

20/11

Da soli si va più veloci,
insieme si va più lontano?

27/11

Dal pensare al fare: trasformare idee
in azioni concrete

4/12

Tu al centro. Usare l'IA in modo consapevole



NAVIGARE LE PROFESSIONI DIGITALI



A cura di

Valentina De Vico, Lorenzo Calegari

StartWorking Pontremoli APS

Vuoi lavorare da remoto, viaggiare e costruirti una carriera nel digitale? Con StartWorking Pontremoli scoprirai quali sono le professioni del futuro, i primi passi per intraprendere questo percorso, e come vivono un gruppo di giovani lavoratori da remoto in uno dei borghi più conosciuti della Lunigiana.

Inizio ore **17.00**

Età consigliata **16-30 anni**

11/12

7/5

(replica)

PARTI DA TE, SCOPRI IL TUO TALENTO



A cura di
Costanza Agostinelli
OSM Edu

Un corso pensato per aiutarti a prendere consapevolezza su “cosa fare da grande” partendo dai tuoi sogni e dalle tue aspirazioni. Con la tecnologia OSM Talent potrai scoprire meglio le tue attitudini, potenzialità e aree di miglioramento anche attraverso un uso consapevole dei social e delle piattaforme digitali.

Inizio ore **16.30**

Età consigliata **14-20 anni**

13/1

Scopri il tuo talento

14/1

Prendi consapevolezza e definisci le tue mete e obiettivi

15/1

Uso consapevole dei social e delle piattaforme digitali, partendo da se stessi

STARTER KIT DIGITALE



A cura di

Alice Bascherini, Luca Naj-Oleari

Almacreativa

Un corso che ti accompagnerà in un processo concreto di valorizzazione personale e professionale, fornendo le competenze di base per costruirti un'identità coerente e attrattiva nel contesto digitale, con particolare attenzione al ruolo di LinkedIn come strumento di posizionamento e networking.

Inizio ore **16.30**

Età consigliata **18-20 anni**

22/1

Personal branding: riconoscere il proprio valore e imparare a comunicarlo

29/1

LinkedIn: costruire l'identità digitale

12/2

LinkedIn: storytelling professionale

19/2

Digital Reputation: come gestire la propria immagine nel web

26/2

Creatività digitale: progettare contenuti visivi e multimediali

I NUOVI STRUMENTI UTILI NEL MERCATO DEL LAVORO



A cura di
Alessandro Sorrentino
Sicitalian

Scoprire strumenti pratici per orientarsi nel mondo del lavoro. Con attività guidate e simulate imparerai a valorizzare talenti e passioni, presentarti con efficacia e pianificare obiettivi di lungo periodo. Alessandro Sorrentino, in arte Sicitalian, seguito da centinaia di migliaia di giovani sui social per i suoi contenuti su lavoro e formazione, offrirà esempi e consigli concreti per affrontare al meglio le sfide professionali.

Inizio ore **17.00**

Età consigliata **18-30 anni**

3/2

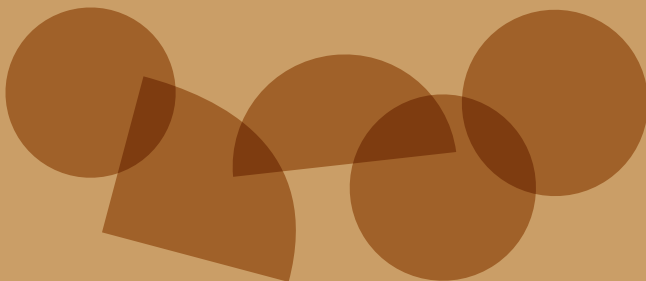
Il CV che parla di te

4/2

Affrontare il colloquio con sicurezza

5/2

Disegna la tua carriera:
valorizzare studio, aspirazioni ed esperienze



EXCEL SMART: DIVENTA UN ASSO DEI DATI



A cura di
Serenella Marasco

Impara a usare Excel in modo pratico e funzionale!
In questo corso potrai acquisire competenze concrete
per organizzare dati, calcoli e grafici, strumenti utili
sia nello studio che nel lavoro.

Inizio ore **17.00**

Età consigliata **16-30 anni**

4/3

Primi passi con Excel

11/3

Formule e funzioni

18/3

Dare ordine ai dati

25/3

I tuoi dati in grafico

1/4

Funzioni condizionali per semplificare
i calcoli

8/4

Funzioni di ricerca e riferimento

15/4

Analisi dei dati con le Pivot

22/4

Esercitazioni pratiche e Q&A

GIOVANI E FINANZA: LE SCELTE CHE CONTANO



A cura di
Crédit Agricole Italia

Un percorso per aiutarti a capire il denaro e prendere decisioni consapevoli. Scoprirai le basi degli investimenti, la psicologia del denaro e come evitare errori comuni. Imparerai anche a conoscere la finanza sostenibile, gli investimenti etici e gli strumenti digitali, con consigli pratici per gestire le tue risorse e pianificare i tuoi progetti futuri.

Inizio ore **16.00**

Età consigliata **14-30 anni**

16/4

Investire con la testa:
basi, emozioni e trappole

23/4

Futuro sostenibile: tra investimenti
etici e strumenti digitali

MAKE IT SMART

#FormimLab

A cura di
FormImpresa Liguria

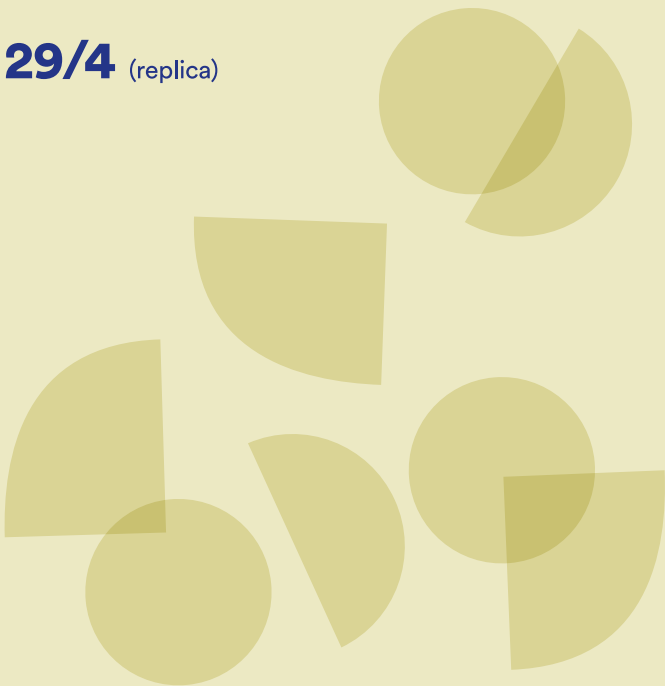
Tecnologia e innovazione stanno trasformando i mestieri artigianali rendendoli smart e sostenibili. Partecipa a laboratori interattivi mettendo alla prova le tue abilità e competenze manuali con simulazioni, quiz e role playing. Attraverso la tecnologia e strumenti innovativi, sperimenta soluzioni intelligenti per la casa, la bellezza e il benessere.

Inizio ore **15.30**

Età consigliata **14-30 anni**

27/4

29/4 (replica)



STORIE IN VIAGGIO: ESPERIENZE EURES E MOBILITÀ EUROPEA

A cura di
Elena Sturlese

Centro Europe Direct Provincia della Spezia

Federica Zanello

Eures La Spezia

Un incontro dedicato alle opportunità di studio, tirocinio, volontariato e lavoro nei Paesi UE. Con il supporto di Eures ed Europe Direct potrai scoprire come orientarti tra offerte di mobilità, preparare un CV europeo e accedere a programmi europei. Le testimonianze di giovani che hanno già vissuto esperienze all'estero offriranno spunti e consigli concreti per affrontare al meglio un percorso in Europa.

Inizio ore **16.30**

Età consigliata **14-30 anni**

13/5



BOOST

PER LE SCUOLE

Attività formative nelle scuole per sviluppare competenze utili per il futuro, curate da esperti e formatori.

PUBLIC SPEAKING

A cura di Youmana

Laboratorio per migliorare comunicazione, gestione dell'ansia, voce e postura, rendendo gli studenti più sicuri e efficaci nei propri interventi.

EDUCAZIONE FINANZIARIA

A cura di Feduf - Fondazione per l'Educazione Finanziaria e al Risparmio, in collaborazione con Crédit Agricole Italia

Lezione su risparmio, spese, investimenti, pagamenti digitali e sostenibilità, per una gestione responsabile delle risorse personali.

ORIENTAMENTO UNIVERSITARIO

A cura di Alessandro Sorrentino - Sicitalian

Un incontro per esplorare percorsi post-diploma e pianificare il futuro formativo con consigli pratici e mirati.

SORRIDI AL FUTURO 2

OPPORTUNITÀ E CARRIERE

IN COLLABORAZIONE CON:



CONFINDUSTRIA LA SPEZIA

Seconda edizione dell'evento realizzato con Confindustria La Spezia il 4 novembre al Teatro Civico della Spezia. Dopo un'attività preparatoria, guidata dall'agenzia Almacreativa, gli studenti degli Istituti secondari di II grado incontrano imprenditori e professionisti per conoscere carriere e opportunità del territorio.

Con il patrocinio del Comune della Spezia.

La partecipazione è riservata alle scuole.

Seguici!

accademiaspezia.it



Scarica il programma completo

