



accademia
La Spezia

Boost

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:

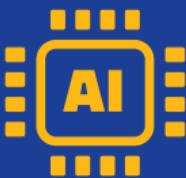
App Accademia La Spezia

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 programmati!): 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

27/10

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

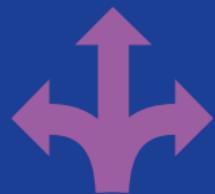
Creatività aumentata:
contenuti multimediali con l'IA

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 18-30 anni

29/1 Personal branding: riconoscere il proprio valore e imparare a comunicarlo

12/2 LinkedIn: costruire l'identità digitale

19/2 LinkedIn: storytelling professionale

26/2 Digital Reputation: come gestire la propria immagine nel web

5/3 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.

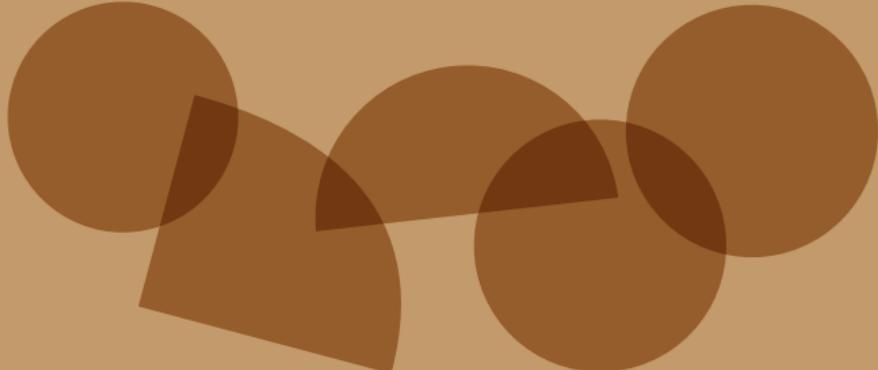
Inizio ore 17.00

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:



CONFININDUSTRIA 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!

accademialaspezia.it



Scarica il programma completo

