accademia
La Spezia

Boost

orientamento, abilità, competenze

5^ EDIZIONE

Corsi e incontri gratuiti per under 30

Da ottobre 2026 a maggio 2027

Accademia La Spezia
via Vanicella 12

Un progetto promosso da

Fondazione Carispezia

TUTTI I CORSI SONO GRATUITI FINO A ESAURIMENTO POSTI

Prenotazione obbligatoria:

- **App Accademia La Spezia**
- **www.accademialaspezia.it/corsi-boost**
- **WhatsApp** +39 348 4982457

PRENOTA IL TUO POSTO!

Le iscrizioni ai corsi aprono
30 giorni prima della data di inizio.
La prenotazione per lo **Sportello Career Coaching** è sempre disponibile per le giornate indicate.

A seconda del corso, potrai iscriverti all'intero percorso oppure ai singoli incontri.

FAI IL PIENO DI COMPETENZE

Al termine delle attività **riceverai un attestato o un badge digitale** da aggiungere al tuo CV e condividere online su LinkedIn.







LE AI: DALL'USO CONSAPEVOLE ALLA PERSONALIZZAZIONE

A cura di
Alberto Puliafito

Vuoi scoprire come l'AI può aiutarti a studiare meglio, organizzarti o cercare lavoro? Impara a usare e personalizzare gli strumenti in base ai tuoi obiettivi e alle tue esigenze, sperimentandoli su situazioni reali: dal CV ai colloqui, dalla creazione di contenuti al metodo di studio. Sviluppa competenze digitali, autonomia e spirito critico per usare l'AI in modo consapevole ed efficace.

Alberto Puliafito è giornalista, regista e analista dei media, co-fondatore e direttore di Slow News e co-fondatore di IK Produzioni, con cui realizza documentari e altri prodotti audiovisivi per diverse piattaforme. È autore di "Artificiale", newsletter di "Internazionale" dedicata alle intelligenze artificiali, e di "The Slow Journalist", newsletter sul mondo dei media. Ha scritto diversi libri su giornalismo, media digitali e innovazione tecnologica.

Età consigliata 16-30 anni
Inizio ore 16.00
Durata max 2 ore e 30 min

28/10
Capire le AI e imparare a comunicare con loro

Cosa sono e come funzionano davvero questi sistemi? Scopri criticità, opportunità, capacità e limiti delle AI e quali competenze saranno importanti nei prossimi anni. Poi si passa alla pratica: istruzioni, contesto e personalizzazione per trasformare uno strumento generico in uno adatto ai tuoi obiettivi. Avvierai il tuo percorso personalizzato.

29/10
Studiare, imparare, organizzarsi con le AI

Scopri come utilizzare le AI per migliorare il metodo di studio, gestire il tempo, aumentare la produttività personale e costruire nuove competenze, impostando un percorso di apprendimento su misura.

11/11
Cercare lavoro con le AI

CV, profilo LinkedIn, personal branding, preparazione e simulazione di colloqui. Lavorerai direttamente sui tuoi materiali reali.

12/11
Creare contenuti con le AI e laboratorio finale

Testi, immagini e video per comunicare progetti e idee, con una possibile applicazione al territorio. Metterai in pratica quanto appreso lavorando su un obiettivo concreto, con attenzione a privacy, errori, verifica delle informazioni e rischi di dipendenza.

PERSONAL FINANCE LAB

Gestire il denaro con consapevolezza per progettare il proprio futuro

A cura di
Stefano Piserà

Impara a gestire il denaro in modo più consapevole e a prendere decisioni più sicure per il tuo futuro. Sperimenta strumenti e strategie in base ai tuoi obiettivi e alle tue esigenze, dal budget personale al risparmio, dalle rate agli investimenti. Sviluppa competenze finanziarie, autonomia e capacità di pianificazione per gestire le tue risorse e progettare il futuro con maggiore consapevolezza.

Stefano Piserà è docente di Finanza aziendale all'Università di Genova e studioso di finanza sostenibile, ESG e rischio finanziario. Con un PhD in Banca e Finanza e una solida esperienza internazionale, unisce ricerca e didattica per tradurre temi finanziari complessi in strumenti concreti di comprensione e decisione.

Età consigliata 18-30 anni
Inizio ore 16.00
Durata max 2 ore

04/11
Dove vanno i miei soldi?

Come gestire entrate e uscite, distinguere tra bisogni e desideri e organizzare un budget personale. Un laboratorio pratico per imparare a fare scelte consapevoli nella vita quotidiana.

18/11
Risparmiare con un obiettivo

Impara a pianificare il futuro partendo da piccoli obiettivi concreti. Scoprirai come costruire abitudini utili e gestire le tue risorse in modo equilibrato.

26/11
Rate, credito e costi nascosti

Come orientarti tra pagamenti rateali, prestiti e offerte commerciali, imparando a riconoscere costi, opportunità e possibili rischi prima di prendere una decisione.

02/12
Gestire e far crescere le risorse

Impara a leggere gli indicatori finanziari, pianificare e comprendere strumenti come i fondi d'investimento. Una sfida pratica ti porterà a valutare la tua situazione e a definire un piano d'azione.

IL FUTURO DELLA MUSICA: ORIENTAMENTO, PROFESSIONI E NUOVE OPPORTUNITÀ

In collaborazione con
Miren Etxaniz
Direttore artistico "Concerti a Teatro" di Fondazione Carispezia

Scopri ruoli, professioni e nuove opportunità nel mondo della musica classica attraverso le esperienze dirette di musicisti e professionisti affermati. Confrontati con percorsi diversi e approfondisci come sta cambiando il settore, tra palcoscenico, comunicazione, organizzazione, divulgazione e nuove forme di professionalità. Un percorso pratico per ampliare la tua visione del mondo della musica, conoscere competenze e possibilità professionali e orientare con maggiore consapevolezza il tuo futuro.

Età consigliata 16-30 anni
Inizio ore 15.30
Durata max 2 ore

25/11
Le frontiere occupazionali e professionali per musicisti e musicologi e il ruolo della psicologia

Paola Carruba
Psicologa e musicista, ha maturato una lunga esperienza nel management delle risorse umane. In Rai dal 1999, ricopre incarichi che vanno dalla responsabilità di selezione e sviluppo del personale, alla responsabilità di edizioni e produzioni musicali, alla Sovrintendenza dell'Orchestra Sinfonica Nazionale della Rai, per approdare alla Vice Direzione di Rai Radio. Da sempre si occupa di progetti educational di divulgazione orientati alla creazione di nuovo pubblico.

17/12
I mestieri della musica nei Teatri di Tradizione

Gianluca Cremona
Maestro collaboratore di sala e di palcoscenico al Teatro di San Carlo di Napoli, sviluppa il proprio percorso artistico attraverso pianoforte, direzione d'orchestra e composizione, fino al diploma all'Accademia Teatro alla Scala nel 2024.

13/01
Comunicazione e reti sociali nella musica classica

Ginevra Costantini Negri
Pianista e divulgatrice, nominata Alfiere della Repubblica dal Presidente Sergio Mattarella, è stata selezionata da "Forbes" tra gli Under 30 innovatori e leader del futuro. È stata inoltre inserita tra le 10 donne extra-ordinarie del 2021 da "D" di "La Repubblica" e nel libro "Rebel Girls".

11/03
Come sarà il concertista di musica classica nel nuovo millennio

Filippo Gorini
A soli 31 anni, è un pianista acclamato dalla critica internazionale, vincitore del Premio Abbiati 2022 e del Concorso Beethoven di Bonn 2015. Si esibisce nelle più prestigiose sale del mondo e sviluppa progetti tra musica, ricerca e divulgazione.

SPORTELLO CAREER COACHING

A cura di
MariaGiovanna Marletti

Scegliere cosa fare dopo la scuola, capire quali sono i propri talenti o orientarsi nel mondo del lavoro non è sempre semplice. Lo Sportello Career Coaching è uno spazio individuale di ascolto e confronto in cui puoi fermarti, fare chiarezza e capire meglio cosa vuoi, cosa sai fare e dove vuoi arrivare. Il coaching è un percorso che, attraverso domande, confronto e strumenti pratici, ti aiuta a riconoscere le tue risorse, valorizzare le competenze che hai già e definire obiettivi concreti per il tuo futuro.

19 e 30/11
10 e 22/12
11 e 25/01
02 e 22/02
02 e 30/03
05 e 19/04

MariaGiovanna Marletti è Career Coach qualificata a livello internazionale e laureata in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni. Da oltre 15 anni affianca persone e aziende nei percorsi di crescita, cambiamento e sviluppo professionale, aiutando giovani e adulti a valorizzare i propri punti di forza e a fare scelte più consapevoli per il proprio futuro.

Età consigliata 18-30 anni
Inizio ore 15.30 o 16.15 o 17.00
Durata sessioni individuali di max 30 min

GREEN AND BLUE MISSION

In collaborazione con
FormImpresa Liguria

Percorso di orientamento ispirato al format dell'escape room, in cui diventerai un Agente Green e affronterai sfide dedicate alla sostenibilità. Attraverso laboratori pratici scoprirai come professioni diverse – dall'operatore del benessere, con indirizzo estetista e acconciatore, all'operatore termoidraulico e all'operatore elettrico – contribuiscano ogni giorno alla tutela dell'ambiente.

20/01

in replica il

21/01

FormImpresa Liguria accompagna i giovani nella costruzione del proprio percorso professionale, attraverso iniziative dedicate allo sviluppo delle competenze e all'incontro con il mondo del lavoro.

Età consigliata 14-30 anni
Inizio ore 15.30
Durata sessioni di circa 30 min

OLTRE IL VOLONTARIATO: LE PROFESSIONI CHE NON TI ASPETTI NEL TERZO SETTORE

In collaborazione con
Isforcoop - La Spezia

Ti piacerebbe lavorare per gli altri e allo stesso tempo costruire il tuo futuro professionale? Scopri le tante professioni del Terzo Settore, andando oltre il volontariato: progettazione sociale, fundraising, comunicazione, educazione e molto altro. Attraverso le esperienze di professionisti del settore, conosci ruoli, competenze e percorsi diversi, sperimentando come idee e professionalità possano generare un impatto concreto sulla società. Un'occasione per ampliare i tuoi orizzonti e scoprire nuove possibilità professionali in un settore sempre più importante.

Isforcoop La Spezia promuove percorsi di crescita e inclusione attraverso attività educative, sociali e professionali, rivolte a giovani, lavoratori e imprese.

Età consigliata 16-30 anni
Inizio ore 16.30
Durata max 2 ore

27/01
Il tuo progetto funziona davvero? Impara a misurare l'impatto sociale

Maria Manfroni *PhD in Design per l'Innovazione Sociale*

Cosa fa chi progetta e valuta interventi capaci di generare cambiamento? Scopri le competenze legate alla progettazione sociale, alla misurazione dell'impatto e all'uso dei dati per orientare decisioni, progetti e finanziamenti.

03/02
Do it for Good: l'arte del fundraising

Marta Marucco *Grant writer e fundraiser per progetti socio-culturali*

Chi è e cosa fa un fundraiser? Un workshop per conoscere una professione sempre più trasversale, capire come si costruiscono strategie per sostenere un progetto e quali competenze servono per trasformare idee e risorse in opportunità concrete.

10/02
Storytelling Sociale: comunicare l'impatto nell'era digitale

Marta Michelis *Esperta in comunicazione digitale a impatto sociale*

Raccontare un progetto significa anche saper comunicare il suo valore. Scopri di cosa si occupa un esperto di comunicazione per il sociale e impara a utilizzare il linguaggio giusto e a costruire campagne capaci di coinvolgere attraverso storytelling, dati e social. Un laboratorio pratico per acquisire gli strumenti di base per avvicinarti a questa professione.

24/02
Oltre l'aula: educare per trasformare la società

Eleonora Marcato e Simone Benelli *Educatori professionali*

Cosa significa lavorare come educatore professionale? Un incontro per conoscere una professione che unisce competenze umane, relazionali e pratiche, attraverso esempi concreti di lavoro in comunità, nei percorsi educativi e nell'inserimento lavorativo.

LA PARTE MIGLIORE DI TE: DAL PUBLIC SPEAKING ALLA TUA IMMAGINE SOCIAL

In collaborazione con
Youmana

Un percorso pratico per acquisire maggiore sicurezza nel raccontarti, comunicare e affrontare nuove sfide, con consigli concreti per valorizzare ciò che sai fare, parlare davanti agli altri e costruire una presenza online coerente con i tuoi obiettivi. Attraverso attività ed esercitazioni, potrai sviluppare comunicazione, public speaking, consapevolezza, gestione delle emozioni e capacità di adattamento, imparando a trasformare anche errori e difficoltà in occasioni di crescita.

Nata dall'intuizione di Alida, Andrea e Matteo, tre giovani professionisti creativi, Youmana è la piattaforma che aiuta i ragazzi a comunicare con più sicurezza e consapevolezza. Attraverso public speaking, storytelling, dizione e mindfulness, offre strumenti pratici per esprimere al meglio idee, talenti e potenzialità.

Età consigliata 16-30 anni
Inizio ore 16.30
Durata max 2 ore

17/02
Raccontarsi con efficacia

Impara a presentarti in modo chiaro, autentico e coinvolgente. Un incontro per riconoscere il tuo valore, comunicare esperienze e competenze e costruire una breve presentazione personale efficace per scuola, lavoro e colloqui.

18/02
Parlare in pubblico con sicurezza

Scopri tecniche e strumenti per gestire l'ansia e comunicare con maggiore sicurezza davanti agli altri. Attraverso esercitazioni pratiche, svilupperai capacità espressive, gestione delle emozioni e competenze di public speaking.

09/03
La tua immagine sui social

Impara a utilizzare social media e strumenti digitali per valorizzare la tua identità personale e professionale. Un incontro pratico dedicato alla creazione di contenuti efficaci e alla costruzione di una presenza online coerente con i tuoi obiettivi di studio e lavoro.

10/03
Il coraggio di sbagliare

Scopri come errori e difficoltà possano diventare opportunità di crescita. Un incontro dedicato a sviluppare adattabilità, fiducia in te stesso e capacità di affrontare nuove sfide con spirito positivo e costruttivo.

VIVO CREATIVO. PERCORSI, IDEE E ISPIRAZIONI

A cura di
Emanuele Martera

Un laboratorio articolato in tre incontri, dedicato alla creatività, alla progettazione e allo sviluppo delle idee. In un mondo in cui la tecnologia e l'Intelligenza Artificiale mettono a disposizione strumenti sempre più potenti, la vera differenza la fanno le idee, la curiosità e la capacità di guardare la realtà con occhi nuovi. Attraverso esempi concreti, esperienze professionali e casi reali, scoprirai come nasce un progetto, come si sviluppa un'idea e quali competenze trasversali possono fare la differenza nel percorso di studio e di lavoro.

25/02 1° incontro
04/03 2° incontro
25/03 3° incontro

Emanuele Martera è un professionista della comunicazione e della creatività. Direttore creativo di TUBDESIGN, studio spezzino da lui fondato nel 2001, da oltre venticinque anni trasforma idee in immagini, progetti e identità visive. Collabora con aziende, istituzioni e realtà culturali, unendo progettazione, curiosità e creatività.

Età consigliata 16-30 anni
Inizio ore 16.30
Durata max 2 ore

AGIRE PER IL DOMANI: GOAL BASED INVESTING

A cura di
Alessandro Tescione

Un incontro per avvicinarti al mondo della finanza in modo semplice e consapevole, scoprendo come definire obiettivi personali e trasformarli in un percorso concreto di crescita.

15/04

Alessandro Tescione è un professionista del settore finanziario e Regional Managing Director di Amundi SGR. Controllata del gruppo Crédit Agricole, Amundi è leader europeo nelle soluzioni d'investimento.

Età consigliata 18-30 anni
Inizio ore 16.00
Durata max 2 ore

IN COLLABORAZIONE CON:

CRÉDIT AGRICOLE

Amundi
Investment Solutions

L'EUROPA DELLE OPPORTUNITÀ

A cura di
Elena Sturlese *Ufficio Europa Provincia della Spezia*
Federica Zanello *Eures La Spezia*

Studiare, lavorare o fare un'esperienza all'estero può essere un'occasione unica per crescere, conoscere nuove realtà e sviluppare competenze sempre più richieste nel mondo del lavoro. Questo incontro ti aiuterà a scoprire le opportunità offerte dall'Unione Europea per la formazione, la mobilità internazionale e l'inserimento professionale. Attraverso esempi concreti, strumenti pratici e informazioni utili, potrai orientarti tra programmi, esperienze e possibilità per costruire il tuo percorso con maggiore consapevolezza e apertura verso il futuro.

21/04

L'Ufficio Europa della Provincia della Spezia ed Eures La Spezia offrono informazioni e supporto sulla mobilità europea, aiutando giovani, cittadini e lavoratori a scoprire opportunità di studio, lavoro, formazione e volontariato all'estero.

Età consigliata 14-30 anni
Inizio ore 16.30
Durata max 2 ore

EURES

STORIE, SCELTE, PROFESSIONI. COSA SI NASCONDE DIETRO UN MESTIERE?

Job speed date con professionisti che racconteranno il loro percorso di studio, le esperienze sul campo e le competenze che oggi fanno la differenza. Un'occasione per fare domande, chiarire dubbi e trovare ispirazione per il tuo futuro.

Gli incontri saranno organizzati nei mesi di aprile e maggio.

Il calendario sarà consultabile sul sito di Accademia La Spezia.

BOOST PER LE SCUOLE

Quattro attività dal taglio pratico e laboratoriale, realizzate a scuola da esperti e formatori, per aiutare gli studenti a conoscersi, sviluppare competenze trasversali e costruire il proprio percorso formativo e professionale.

OSM Talent

A cura di OSM Edu

Un percorso di orientamento basato su un questionario dedicato all'analisi di attitudini, interessi e competenze trasversali, per supportare gli studenti nella riflessione sulle proprie scelte future.

Pillole di Educazione finanziaria

A cura di FEduF - Fondazione per l'Educazione Finanziaria e al Risparmio
In collaborazione con Crédit Agricole Italia

Un'introduzione ai concetti fondamentali di economia e gestione delle risorse personali, con attenzione a sostenibilità, consumi consapevoli ed economia circolare.

Pillole di Public Speaking

A cura di Youmana

Tecniche ed esercitazioni pratiche per migliorare la comunicazione, acquisire maggiore sicurezza nell'esposizione orale e parlare in pubblico con efficacia.

Oltre il mito della scelta perfetta: progettare il futuro nella complessità

A cura di Ingegneria Relazionale Coaching Company

Un percorso esperienziale che aiuta gli studenti ad affrontare le scelte formative e professionali in modo consapevole, valorizzando talenti, relazioni e opportunità.

SORRIDI AL FUTURO 3

Opportunità e carriere

6 novembre, ore 11.00

Teatro Civico - La Spezia

Un evento sul mondo della formazione e del lavoro, con le testimonianze di imprenditori del territorio. Le scuole saranno coinvolte in precedenza con attività preparatorie e momenti di confronto, per approfondire i temi, raccogliere domande e contribuire alla realizzazione dell'incontro finale. Un'occasione per orientarsi nelle scelte future e avvicinarsi al mondo del lavoro.

La partecipazione è riservata agli istituti scolastici con percorsi formativi di secondo grado.

IN COLLABORAZIONE CON:

CONFINDUSTRIA LA SPEZIA



Note

Note

Seguici!

accademialaspezia.it

Scarica il programma completo: