

# SCUP

**COSTRUISCI  
IL TUO  
PERCORSO**

La formazione  
per vivere  
il servizio civile  
a modo tuo

**TSM** la conoscenza  
è il nostro  
Territorio



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



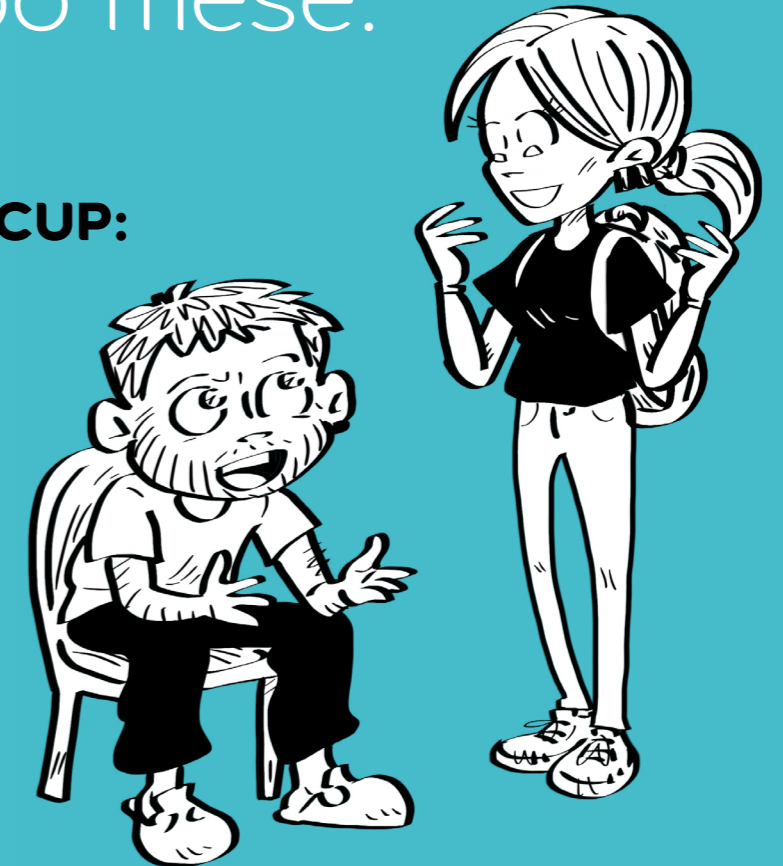
PROVINCIA AUTONOMA  
DI TRENTO

TSM - Trentino School of Management  
Unità Sicurezza, giovani  
e coesione sociale  
lsw@tsm.tn.it  
WWW.TSM.TN.IT

Servizio civile  
nella Provincia autonoma di Trento  
uff.serviziocivile@provincia.tn.it  
<https://serviziocivile.provincia.tn.it/>

Il tuo **servizio civile**  
non è solo esperienza.  
È un percorso che scegli,  
mese dopo mese.

- **La formazione SCUP:  
cosa succede,  
quando e come  
scegliere.**



# La formazione dentro l'esperienza SCUP

## ■ Non è solo formazione. È parte del tuo percorso.

Il servizio civile è un'esperienza che si vive ogni giorno, nelle attività, nelle relazioni, nelle sfide; la formazione è lo spazio in cui tutto questo prende forma, si rilegge, si comprende. È uno spazio dove puoi fermarti, capire cosa stai vivendo e trasformarlo in qualcosa che ti resta davvero.

La formazione **SCUP: costruisci il tuo percorso** è progettata e realizzata da TSM – Trentino School of Management in collaborazione con l'Ufficio Servizio civile della Provincia autonoma di Trento. È pensata per aiutarti a valorizzare al meglio l'esperienza che stai vivendo nell'organizzazione in cui operi, ma anche per accompagnarti nello sguardo verso il futuro, aiutandoti a capire meglio cosa ti interessa, quali competenze stai sviluppando e cosa vuoi portarti via da questa esperienza.

Non si tratta solo di "imparare cose nuove", ma di:

- rileggere quello che ti succede ogni giorno nel progetto
- capire meglio come reagisci alle situazioni
- sviluppare competenze utili nella vita e nel lavoro

Dopo i primi giorni di avvio, la formazione ti accompagna per tutto il percorso SCUP: ogni mese hai un momento dedicato a te.

È **un diritto** e allo stesso tempo **una responsabilità**: sta a te scegliere come viverla e quanto farla diventare significativa.

A volte scegli tu cosa approfondire. Altre volte partecipi a momenti comuni pensati per aiutarti a fare il punto.



È uno spazio che puoi usare: più partecipi, più diventa tuo.

## Il protagonista della formazione sei tu

### ■ Non esiste un solo modo di vivere il servizio civile.

Per questo la **formazione SCUP è flessibile**: cambia in base al tuo percorso, alla durata della tua esperienza e a quello di cui hai bisogno in quel momento.

Che il tuo SCUP duri **3, 6, 9 o 12 mesi**, l'idea è la stessa: aiutarti a costruire un percorso che abbia senso per te.

**Perché ogni esperienza è diversa, e ognuno vive la formazione a modo suo.**



## Come si costruisce il percorso

### ■ Ogni mese, un passo in più Un appuntamento al mese, per non andare “in automatico”

Durante il tuo servizio civile, ogni mese partecipi a un **modulo formativo**, che dura circa una giornata. È uno spazio in cui esci dalla routine e ti prendi tempo per capire cosa stai vivendo.

Ci sono 2 tipi di formazione:

- **Formazione a scelta**: scegli tu cosa approfondire
- **Formazione diretta**: partecipi a momenti comuni insieme agli altri, nei passaggi chiave (all'inizio, durante e verso la fine del progetto di servizio civile)

Questo significa che il tuo percorso cambia nel tempo, ci sono:

- momenti per esplorare **nuovi temi**
- momenti per **riflettere** su quello che **stai vivendo**
- momenti per **capire dove stai andando**



# La formazione a scelta

## ■ Scegli cosa ti serve, quando ti serve

In molti mesi puoi scegliere il modulo formativo a cui partecipare.

Hai a disposizione diversi temi organizzati in **3 aree tematiche**:

- 1 Lavoro e futuro
- 2 Crescita personale
- 3 Il mondo intorno a te

pensati per aiutarti a crescere davvero: come persona, come cittadino/a e anche in ottica lavoro.

Non è un percorso standard: puoi costruirlo tu, mese dopo mese, in base a:

- cosa ti interessa
- cosa stai vivendo
- cosa senti che ti serve in quel momento



## La scelta mensile

Ogni mese puoi **scegliere un modulo formativo tra quelli offerti**.

Non esiste una scelta perfetta, esiste quella giusta per te, in quel momento.

Puoi partire da domande semplici:

- Di cosa ho **bisogno** adesso?
- Cosa mi **incuriosisce** davvero?
- Cosa può essermi **utile** dopo il servizio civile?

Non devi fare tutto da solo/a:

- puoi confrontarti con altri ragazzi
- puoi chiedere supporto ai Peer Leader, che sono lì proprio per aiutarti a orientarti.

**La cosa importante è non scegliere “a caso”, ma usarla come occasione.**



### Come funziona la scelta?

È semplice!

#### Step 1

Ricevi via mail il **link** per l'iscrizione alla formazione del mese

#### Step 2

Selezioni il **modulo** che vuoi frequentare (hai a disposizione una prima e una seconda scelta)

#### Step 3

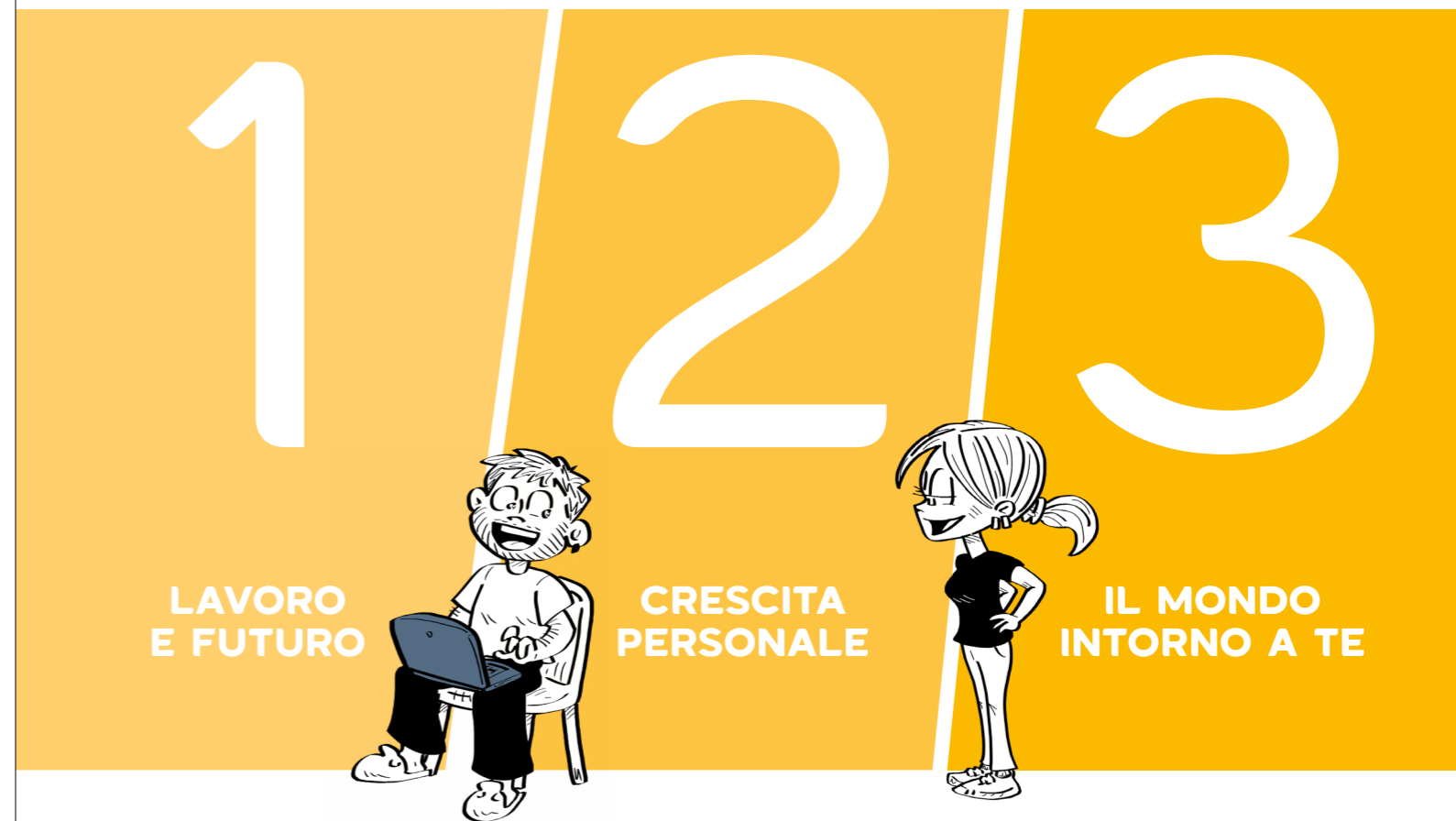
All'inizio del mese ricevi via mail la **convocazione**

**Se non scegli**, verrai assegnato/a automaticamente a un modulo.  
Di solito partecipi a un modulo al mese, organizzato nella seconda metà del mese.

**Ricorda: scegliere significa guidare il tuo percorso**

### Le aree tematiche e i moduli

I moduli a scelta sono organizzati in **3 aree tematiche**:



**Ogni modulo è un'esperienza attiva: si lavora insieme, si sperimenta, si riflette.**

## Area 1 | Lavoro e futuro

Il servizio civile è anche un **ponte verso il lavoro**. Qui non impari solo “come fare un CV”, ma inizi a capire:

- cosa sai fare davvero
- quali competenze stai sviluppando senza accorgertene
- come raccontarti in modo credibile

### Moduli

#### Design Your Future

Un laboratorio esperienziale per progettare il tuo futuro partendo da te. Attraverso il *Life Design* esplori interessi, valori e possibilità, costruisci scenari concreti e inizi a trasformare le idee in direzioni possibili.



#### Mondo del lavoro

Uno spazio per orientarti nel mondo del lavoro di oggi. Scopri le diverse tipologie contrattuali, il lavoro autonomo, i contesti professionali e le dinamiche del mercato, per muoverti con maggiore consapevolezza tra opportunità e scelte.



**Lavori su colloqui, CV e mondo del lavoro, ma soprattutto su una cosa fondamentale: dare valore a quello che stai vivendo adesso.**

#### CV e colloquio

Impari a raccontarti in modo efficace. Parti dalle tue esperienze – anche quelle del servizio civile – per costruire un curriculum coerente e prepararti a un colloquio con più sicurezza e consapevolezza.



#### Competenze trasversali

Un modulo per riconoscere ciò che spesso resta implicito: capacità relazionali, organizzative, di *problem solving*. Impari a identificarle, valorizzarle e collegarle al tuo percorso.



## Area 2 | Crescita personale

Durante il servizio civile succedono tante cose: incontri nuove persone, affronti situazioni nuove, a volte anche difficili.

Questi moduli ti aiutano a:

- capire meglio le tue emozioni
- comunicare in modo più efficace
- gestire relazioni, conflitti e stress

### Moduli

#### Intelligenza emotiva

Le emozioni influenzano pensieri e comportamenti. Qui impari a riconoscerle, comprenderle e usarle come risorsa per affrontare situazioni quotidiane e migliorare le relazioni.



#### Design Your Present Stai nel chill

Uno spazio per rallentare e ascoltarti. Attraverso attività pratiche sviluppi strumenti per gestire stress, tempo ed energie, migliorando il tuo benessere psicofisico.



## Non è teoria: sono strumenti concreti per stare meglio nei contesti che vivi ogni giorno.

#### Diversità e stereotipi

Un modulo per riflettere su pregiudizi e differenze. Impari a riconoscere stereotipi, mettere in discussione automatismi e costruire relazioni più aperte e consapevoli.



## Area 3 | Il mondo intorno a te

Il servizio civile non è solo quello che fai nel tuo progetto: è anche il contesto più grande in cui sei inserito.

Qui lavori su temi attuali e reali:

- **cittadinanza attiva**
- **società, cambiamenti globali, comunità**
- **tecnologia, IA, democrazia**

### Moduli

#### Sfide globali

Un percorso per comprendere la complessità del presente: cambiamento climatico, migrazioni, disuguaglianze. Sviluppi uno sguardo più critico e consapevole sulle dinamiche globali.



#### Cittadinanza attiva e democrazia

Qui la cittadinanza si sperimenta. Attraverso attività e confronto esplori cosa significa partecipare, prendere posizione e contribuire alla vita democratica.



## Capisci cosa succede intorno a te e che ruolo puoi o vuoi avere.

#### Intelligenza artificiale

Un modulo per orientarti nel cambiamento. Scopri come funziona l'IA, quali opportunità apre e quali rischi comporta, soprattutto nel lavoro e nella società.



#### Luoghi della comunità

Rifletti su cosa significa oggi "fare comunità". Esplori spazi, relazioni e possibilità di partecipazione, immaginando come essere parte attiva nei contesti che vivi.



## Italiano per il servizio civile

Se l'italiano non è la tua prima lingua, c'è uno spazio pensato per te.

Questo corso ti aiuta a migliorare la **comprensione** e la **comunicazione**, per partecipare meglio alla formazione e **vivere il servizio civile con più sicurezza**.

È un supporto concreto per permetterti di essere davvero parte attiva dell'esperienza.



**Il corso di italiano si svolge al posto della formazione a scelta: quando partecipi, sostituisce il modulo mensile.**

## La formazione diretta

### ■ I momenti chiave del tuo percorso

Ci sono momenti della formazione che non scegli perché sono pensati per accompagnarti nei passaggi più importanti del servizio civile.

Servono a darti una direzione mentre vivi l'esperienza.

Ti aiutano a:

- partire con consapevolezza
- fermarti e fare il punto
- capire cosa ti porti a casa alla fine

Sono momenti condivisi con altri giovani, dove puoi confrontarti e vedere che non sei l'unico a farti certe domande.

### I momenti

Ci sono alcune tappe comuni a tutti:



**All'inizio**

per partire con consapevolezza



**A metà percorso**

per fare il punto



**Verso la fine**

per valorizzare ciò che hai imparato



**Conclusione**

per chiudere e ripartire

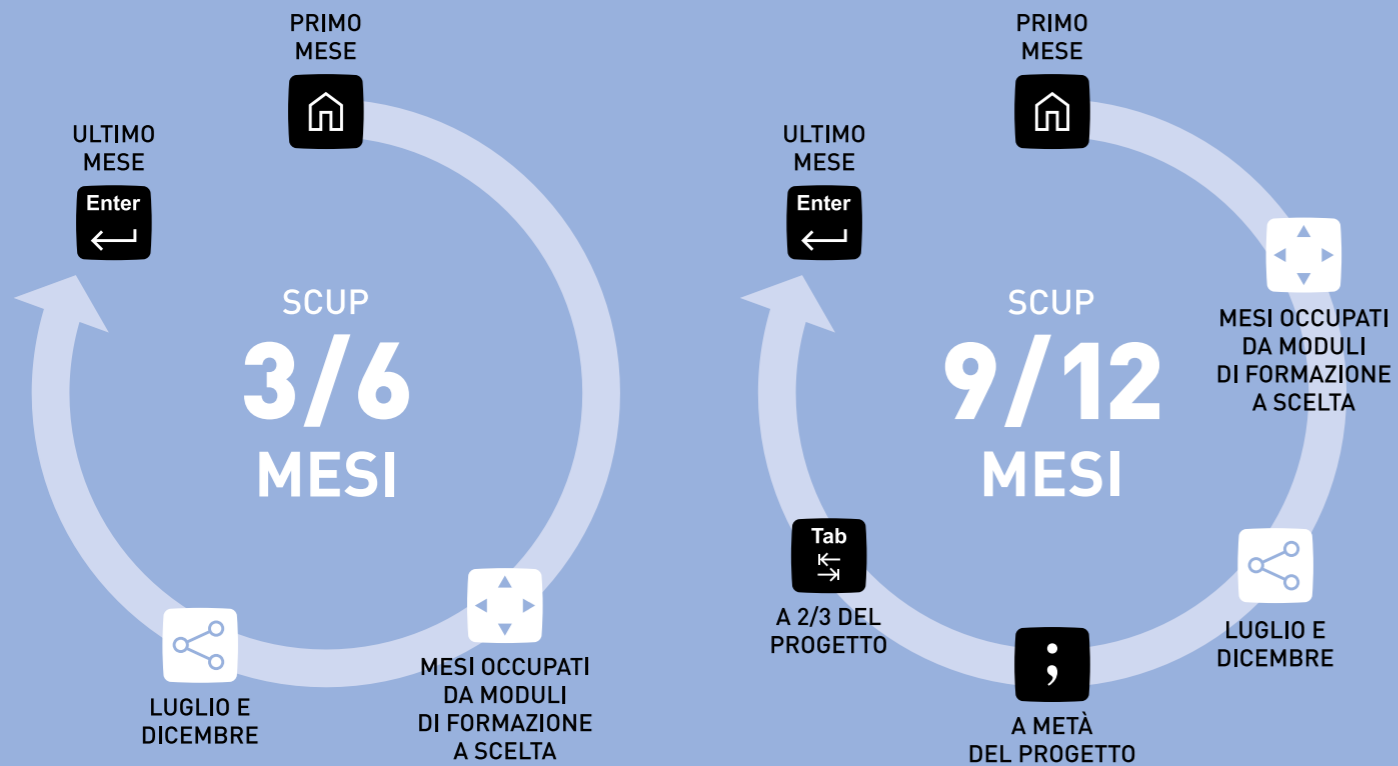


**Insieme**

**ASSEMBLEA GENERALE**

### Come funziona?

Per la formazione diretta, a seconda della durata del tuo percorso di servizio civile, riceverai una mail di convocazione nella quale verrà indicata la data, il luogo e l'orario della formazione.



### ALL'INIZIO

Formazione di ingresso

- ▶ Marzo    ▶ Settembre
- ▶ Giugno   ▶ Dicembre



### A METÀ PERCORSO

Punto e virgola  
Facciamo il punto sul  
nostro SERVIZIO CIVILE



### VERSO LA FINE

TAB... cosa ti porti via  
dal SERVIZIO CIVILE



### CONCLUSIONE

Punto e a capo.  
Si riparte!



### MODULI DI FORMAZIONE A SCELTA

Moduli tematici di  
approfondimento



### INSIEME

Assemblea Generale



## All'inizio

### ■ PER PARTIRE CON CONSAPEVOLEZZA

#### La formazione di ingresso

Nei primi giorni entri nel mondo del servizio civile. Capisci come funziona, cosa ti aspetta e inizi a dare un senso a quello che vivrai lungo il percorso.

Cominci a riconoscere le competenze che puoi sviluppare, le occasioni di crescita personale e le possibilità che questa esperienza può aprirti, oggi e nel futuro.



Sono momenti per fermarsi, guardare il percorso fatto e scegliere come proseguire.

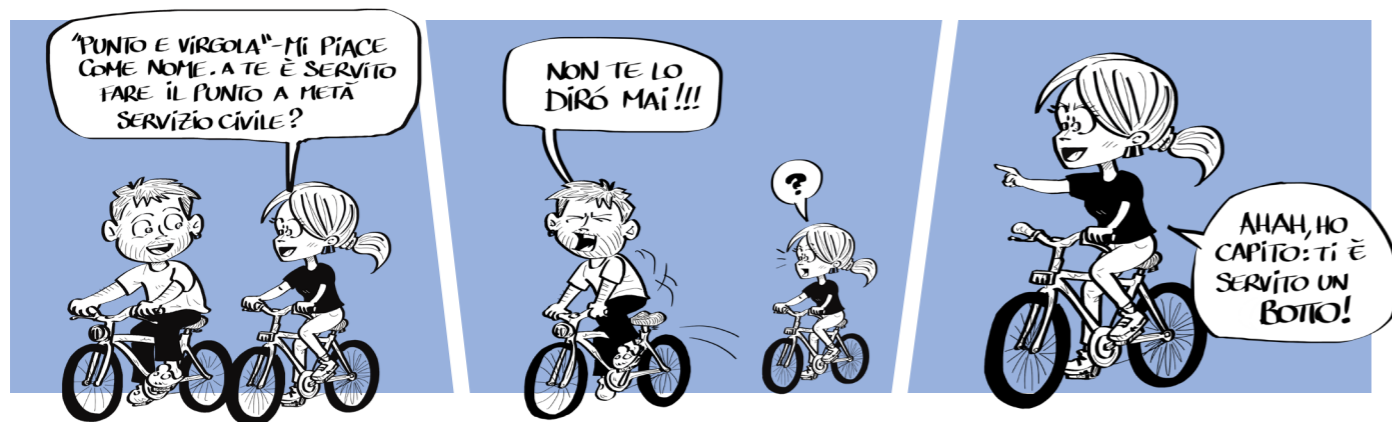


## A metà percorso

### ■ PER FARE IL PUNTO

#### Punto e virgola: facciamo il punto sul nostro servizio civile

Ti fermi per guardare cosa sta succedendo nel tuo percorso. Rileggi quello che hai vissuto, riconosci i cambiamenti, capisci cosa hai imparato e cosa vuoi portarti avanti o cambiare. È uno spazio per fare il punto, dare nuovo significato alla tua esperienza e ripartire con più consapevolezza.



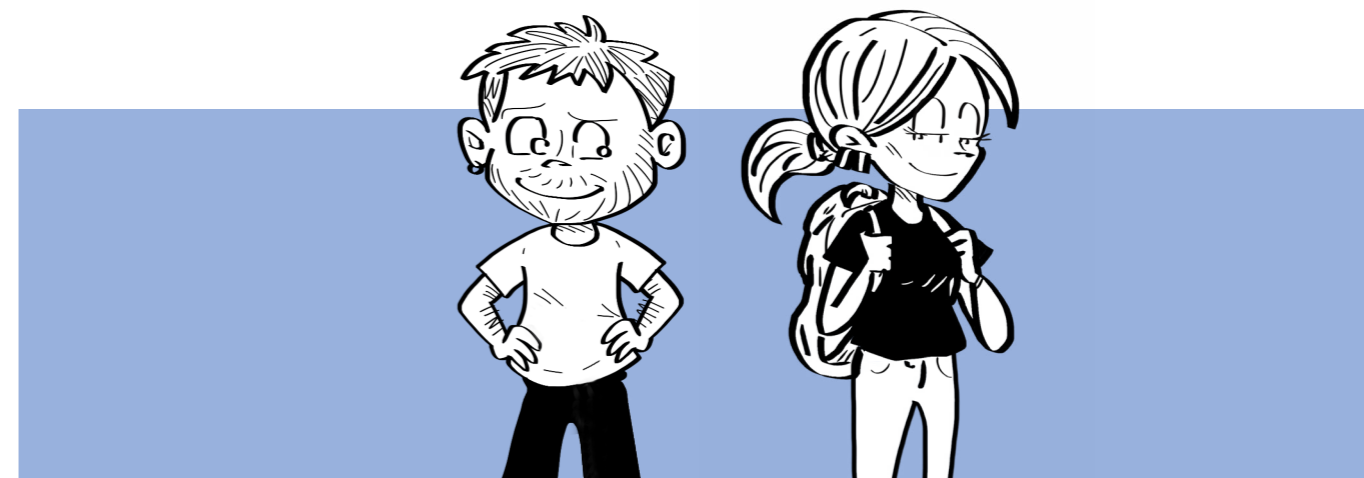
## Verso la fine

### ■ PER VALORIZZARE CIÒ CHE HAI IMPARATO

#### TAB: cosa porteremo via dal servizio civile

Negli ultimi mesi inizi a mettere insieme quello che hai vissuto e a guardarlo con occhi diversi. Riconosci le competenze che hai sviluppato, le relazioni costruite e le esperienze che ti hanno fatto crescere.

Capisci cosa ti porti via dal servizio civile e come usare tutto questo nel tuo **futuro personale, formativo e lavorativo**.





## Conclusione

### ■ PER CHIUDERE E RIPARTIRE

#### Punto e a capo. Si riparte!

Il servizio civile sta finendo, ma il percorso che hai costruito continua con te. Questo è il momento per fermarti, guardare quello che hai vissuto e riconoscere cosa ti porti davvero via da questa esperienza.

Non è solo una chiusura: è un **nuovo punto di partenza**, con più consapevolezza di te, delle tue capacità e di quello che vuoi fare dopo.



## Insieme

### ■ ASSEMBLEA GENERALE

Un momento insieme ad altri giovani in servizio civile per confrontarti, condividere esperienze e ascoltare punti di vista diversi.

È uno spazio in cui ti accorgi che il tuo percorso non è solo individuale, ma fa parte di qualcosa di più grande: una **comunità fatta di esperienze, domande e partecipazione**.





**TSM** la conoscenza  
è il nostro  
Territorio

