

R-START

Il percorso gratuito di orientamento
e formazione per giovani 15-29 anni in Lombardia

LABORATORI ESPERIENZIALI

Al termine della formazione condivisa, ogni partecipante potrà scegliere uno o più laboratori pratici in base ai propri interessi e obiettivi. Spazi concreti di sperimentazione, scoperta e crescita.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- Età tra i 15 e i 29 anni
- Residenza o domicilio in Regione Lombardia
- Non avere attività lavorative in corso
- Non essere impegnat* in percorsi di studio



750€

REGIONE LOMBARDIA
RICONOSCE IL TUO PERCORSO

con un'indennità di partecipazione a
conclusione di **150 ORE**.

zeronet
TUTTA UN'ALTRA STRADA

UN PROGRAMMA DI

Fondazione
CARIPLO

IN COLLABORAZIONE CON

INTESA SANPAOLO

R-START - La Ripartenza dei giovani, tra Sviluppo, Talento, Rete e Territorio. Orientamento, lavoro e formazione per NEET della Provincia di Monza e Brianza.
ID PRATICA 7123631 - CUP E81D26000500004 è realizzato nell'ambito delle iniziative promosse dal Programma Regionale cofinanziato dal Fondo Sociale Europeo Plus.
Per maggiori informazioni www.fse.regione.lombardia.it

PARTNER



LABORATORI ESPERIENZIALI

Una tappa dopo l'altra, verso il mondo del lavoro.

Scopri il programma di ognuno.



BARTENDER Tecniche di Sala e Bar

pag. 3



COFFEE LAB Tecniche di Caffetteria

pag. 4



CHEF ACADEMY Tecniche di Cucina

pag. 5



ENERGY LAB Laboratorio Sportivo

pag. 6



ON AIR Laboratorio Podcast

pag. 7



VIVERE INSIEME Cittadinanza Attiva

pag. 8



SELF POWER Laboratorio di Autostima

pag. 9

zeronet
TUTTA UN'ALTRA STRADA

UN PROGRAMMA DI

Fondazione
CARIPLO

IN COLLABORAZIONE CON

INTESA **SANPAOLO**

R-START - La Ripartenza dei giovani, tra Sviluppo, Talento, Rete e Territorio. Orientamento, lavoro e formazione per NEET della Provincia di Monza e Brianza.
ID PRATICA 7123631 - CUP E81D26000500004 è realizzato nell'ambito delle iniziative promosse dal Programma Regionale cofinanziato dal Fondo Sociale Europeo Plus.
Per maggiori informazioni www.fse.regione.lombardia.it

PARTNER





TECNICHE DI SALA E BAR **BARTENDER!**

Impara l'arte del bartending e scopri il mondo della mixology

Un'esperienza pratica per acquisire le competenze di base del servizio bar e della preparazione di cocktail: organizzare la postazione di lavoro, utilizzare le attrezzature professionali, preparare cocktail classici e analcolici e gestire il rapporto con il cliente nel rispetto degli standard di igiene e sicurezza.



PROGRAMMA

- Introduzione al mondo del bartending
- Organizzazione della postazione di lavoro
- Attrezzature e strumenti professionali
- Tecniche di preparazione e cocktail classici
- Servizio al cliente, norme
- HACCP e sicurezza



DURATA
20 ore

MODALITÀ
In presenza · Seregno

Periodo: sono previste più edizioni del corso da Ottobre/Novembre 2026 a Settembre 2028.
Ogni partecipante può aderire ad una sola edizione.



TECNICHE DI CAFFETTERIA

COFFEE LAB

Scopri il mondo della caffetteria professionale e
impara le basi del servizio bar

Il laboratorio Coffee Lab è pensato per chi desidera avvicinarsi al mondo della caffetteria professionale, acquisendo le competenze fondamentali per lavorare al banco bar. Durante il percorso imparerai a utilizzare le principali attrezzature, preparare le diverse tipologie di caffè e bevande calde e organizzare in modo efficiente la postazione di lavoro. Attraverso attività pratiche e simulazioni di servizio, svilupperai competenze tecniche e relazionali utili per offrire un'esperienza di qualità al cliente e operare in contesti professionali del settore della ristorazione e dell'ospitalità.



PROGRAMMA

- Attrezzature e degli strumenti di lavoro
- Preparazione dell'espresso e del cappuccino
- Preparazione delle principali bevande a base di caffè
- Organizzazione e gestione del banco bar
- Tecniche di servizio e accoglienza del cliente
- Principi di igiene e sicurezza alimentare (HACCP)



DURATA
16 ore

MODALITÀ
In presenza · Seregno

Periodo: sono previste più edizioni del corso da Ottobre/Novembre 2026 a Settembre 2028.
Ogni partecipante può aderire ad una sola edizione.



TECNICHE DI CUCINA

CHEF ACADEMY

Scopri le basi della cucina professionale e impara a preparare piatti in modo sicuro e organizzato

Il laboratorio Chef Academy offre un'esperienza pratica per acquisire le competenze fondamentali della preparazione alimentare e dell'organizzazione del lavoro in cucina. Durante il percorso imparerai a utilizzare correttamente strumenti e attrezzature, conoscere le principali tecniche di preparazione degli alimenti e operare nel rispetto delle norme di igiene e sicurezza. Attraverso esercitazioni pratiche, svilupperai abilità utili per lavorare in contesti professionali della ristorazione, imparando a collaborare con il team e a gestire le diverse fasi della preparazione di un piatto.



PROGRAMMA

- Introduzione al mondo della ristorazione
- Organizzazione della postazione di lavoro
- Utilizzo degli strumenti e delle attrezzature
- Preparazione e conservazione degli alimenti
- Preparazione di ricette semplici
- Norme HACCP e sicurezza alimentare



DURATA
8 ore

MODALITÀ
In presenza · Milano

Periodo: sono previste più edizioni del corso da Ottobre/Novembre 2026 a Settembre 2028. Ogni partecipante può aderire ad una sola edizione.



LABORATORIO SPORTIVO

ENERGY LAB

Migliora il tuo benessere fisico, sviluppa lo spirito di squadra e mettilti in gioco

Il laboratorio Energy Lab ti offre un percorso pratico dedicato al benessere psicofisico attraverso attività sportive individuali e di gruppo. Durante il corso svilupperai capacità di collaborazione e rafforzerai lo spirito di squadra in un ambiente dinamico e inclusivo. Attraverso esercizi, giochi e attività di gruppo, acquisirai maggiore consapevolezza del tuo benessere, imparerai a gestire meglio le tue energie e a collaborare con gli altri, promuovendo uno stile di vita attivo e sano.



PROGRAMMA

- Benessere psicofisico e benefici dell'attività sportiva
- Esercizi per migliorare coordinazione, equilibrio e mobilità
- Giochi di squadra per favorire collaborazione e spirito di gruppo
- Tecniche di comunicazione e cooperazione nello sport
- Gestione dell'energia, dello stress e delle emozioni
- Sviluppo della motivazione, della disciplina e della resilienza



DURATA
18 ore

MODALITÀ
In presenza - Milano

Periodo: sono previste più edizioni del corso da Ottobre/Novembre 2026 a Settembre 2028. Ogni partecipante può aderire ad una sola edizione.



LABORATORIO PODCAST

ON AIR

**Dai voce alle tue idee e scopri come creare un podcast
dall'ideazione alla pubblicazione**

Il laboratorio Podcast ti offre un percorso pratico per imparare a progettare, registrare, montare e pubblicare contenuti audio digitali. Durante il corso svilupperai competenze di comunicazione, storytelling e utilizzo degli strumenti di registrazione ed editing audio, trasformando un'idea in un podcast completo. Attraverso esercitazioni pratiche e attività di gruppo, acquisirai le competenze necessarie per realizzare episodi audio di qualità, migliorare la tua capacità espressiva e utilizzare il podcast come strumento di comunicazione digitale.



PROGRAMMA

- Introduzione al podcasting e ai principali formati audio
- Tecniche di storytelling e scrittura di uno script
- Utilizzo di microfoni e strumenti per la registrazione
- Tecniche di conduzione, voce e comunicazione efficace
- Registrazione di contenuti audio e gestione delle interviste
- Editing e montaggio audio con software dedicati
- Realizzazione e presentazione di un episodio finale



DURATA
16 ore

MODALITÀ
In presenza - Seregno

Periodo: sono previste più edizioni del corso da Ottobre/Novembre 2026 a Settembre 2028.
Ogni partecipante può aderire ad una sola edizione.



CITTADINANZA ATTIVA

VIVERE INSIEME

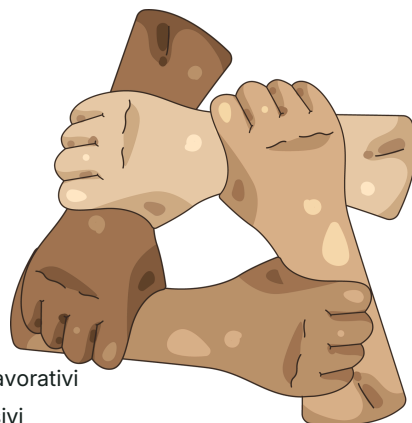
Promuovi il rispetto, l'inclusione e una cittadinanza consapevole

Il laboratorio Cittadinanza Attiva ti offre un percorso di confronto e crescita sui temi dell'inclusione, del rispetto e della convivenza civile. Durante il corso approfondirai il valore della diversità, imparerai a riconoscere stereotipi e discriminazioni e svilupperai competenze utili per costruire relazioni positive e partecipare in modo attivo alla vita della comunità. Attraverso attività pratiche, momenti di confronto e lavori di gruppo, rafforzerai la tua capacità di comunicare con gli altri, comprendere punti di vista diversi e contribuire alla creazione di ambienti inclusivi e rispettosi.



PROGRAMMA

- Inclusione, diversità e valore delle differenze
- Stereotipi, pregiudizi e discriminazioni
- Comunicazione efficace e ascolto attivo
- Empatia e gestione delle relazioni interpersonali
- Collaborazione e rispetto nei contesti sociali e lavorativi
- Strategie per promuovere comportamenti inclusivi



DURATA
8 ore

MODALITÀ
Online

Periodo: sono previste più edizioni del corso da Ottobre/Novembre 2026 a Settembre 2028. Ogni partecipante può aderire ad una sola edizione.



LABORATORIO DI AUTOSTIMA

SELF POWER

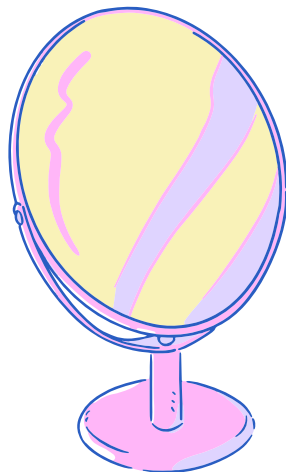
Valorizza il tuo potenziale, rafforza la tua autostima e scopri come comunicare al meglio la tua immagine

Il laboratorio Autostima e Self Power ti offre un percorso dedicato alla scoperta e alla valorizzazione delle tue qualità personali. Durante il corso svilupperai una maggiore consapevolezza di te stesso, imparerai a riconoscere i tuoi punti di forza e ad accrescere la tua autostima, migliorando il modo in cui ti presenti agli altri. Attraverso attività pratiche e momenti di confronto, scoprirai come valorizzare la tua immagine personale, approfondirai i principi dell'armocromia e acquisirai strumenti utili per costruire un personal branding autentico e coerente con la tua identità.



PROGRAMMA

- Conoscenza di sé e sviluppo dell'autostima
- Comunicazione efficace e sicurezza personale
- Immagine personale e prima impressione
- Introduzione all'armocromia e valorizzazione dei colori
- Stile, cura dell'immagine e coerenza comunicativa
- Piano personale di valorizzazione e crescita



DURATA
12 ore

MODALITÀ
In presenza · Seregno

Periodo: sono previste più edizioni del corso da Ottobre/Novembre 2026 a Settembre 2028. Ogni partecipante può aderire ad una sola edizione.

ENTRA NEL MONDO DEL LAVORO

DOPO IL PERCORSO?

Orientamento professionale e opportunità di stage nelle aziende del territorio!

Non perdere l'occasione di migliorare le tue competenze e aprire nuove porte nel mondo del lavoro.

Contattaci per scoprire il percorso R-START e inizia subito il tuo cammino verso il successo!



Conosciamoci!
Compila il questionario



Strutturiamo il percorso.



Iscriviti!
Contattaci.



**CANDIDATI
ORA!**



SCRIVICI
WA: 340.7972921
Mail: zeroneet@etass.it



CANDIDATI ONLINE
<https://www.etass.it/r-start-id/7123631-cupe81d26000500004/>



CHIAMACI
0362.231231

INQUADRA IL QR CODE



zeroneet
TUTTA UN'ALTRA STRADA

UN PROGRAMMA DI
**Fondazione
CARIPLO**

IN COLLABORAZIONE CON

INTESA **SANPAOLO**

R-START - La Ripartenza dei giovani, tra Sviluppo, Talento, Rete e Territorio. Orientamento, lavoro e formazione per NEET della Provincia di Monza e Brianza.
ID PRATICA 7123631 - CUP E81D26000500004 è realizzato nell'ambito delle iniziative promosse dal Programma Regionale cofinanziato dal Fondo Sociale Europeo Plus.
Per maggiori informazioni www.fse.regione.lombardia.it

PARTNER

