

## PER SI NECESSITES UNA ORIENTACIÓ SOBRE ELS ELEMENTS DEL PLA



# 1

### OBJECTIUS (QUÈ haig de millorar?)

Els **objectius** del teu pla de treball (que també s'anomena pla de millora de l'ocupabilitat, pla de desenvolupament competencial o pla d'acció del projecte professional) reflecteixen la **fita a assolir** pel que fa al **desenvolupament d'aquelles àrees o elements de competències que tens en un nivell per sota del que et demana l'ocupació corresponent al teu objectiu laboral**.

Per tant, la redacció de la majoria d'objectius començaran amb els següents verbs d'acció:

millorar

desenvolupar

saber

aprofundir

practicar

conèixer

saber fer

experimentar

adquirir

gestionar

entrenar

aprendre

aconseguir

altres...

# 2

### ACCIONS (COM ho puc aconseguir? De quina manera? Quines accions puc fer?)

En aquest apartat del pla toca pensar, assessorar-te, investigar i decidir quines són aquelles **accions i activitats** que pots realitzar **per aconseguir superar els objectius que t'has proposat**.

L'enunciat d'algunes de les activitats, estratègies i accions que et marcaràs començaran per:

analitzant

reflexionant

cercant

investigant

identificant

pensant

transferint

experimentant

l·listant

veient

observant

l·legint

escrivint

seleccionant

participant

formant-me (fent un curs)

provant

practicant

visitant

altres...

## 3

### TEMPS I CALENDARI

(QUANT de temps em durà? Quant de temps li puc dedicar? Quan haig de tenir l'objectiu assolit?)

Aquí has de gestionar bé **els diversos temps que es posen en joc**, has de **trobar un encaix entre el temps de què disposes, el temps que necessites i el temps que ve marcat pels terminis d'algunes accions**. El convenciment i la intenció per fer alguna cosa és molt important, de vegades en el moment de concretar calendari s'han de reajustar els plans. Sempre has de tenir més d'una opció pensada:

Has detectat que necessites millorar l'anglès perquè per treballar del que vols demanen un nivell més alt del que tens. T'has proposat fer un curs, preferentment gratuït i a prop de casa. Disposes de temps ja que ara no treballes però els cursos gratuïts que has trobat al costat de casa teva no comencen fins d'aquí a dos mesos. Què pots fer?

Esperar que comenci el curs. Acceptes que l'execució del pla de treball serà més lenta i s'allargarà, és a dir, possiblement el teu objectiu de treballar es retardi.

O bé, cercar més opcions (cursos virtuals, parella lingüística amb algú que tingui bon nivell d'anglès, mirar cursos en altres zones, etc.).

## 4

### RECURSOS I PERSONES IMPLICADES

(ON puc anar? ON puc fer el que em proposo? QUI em pot ajudar a aconseguir el meu objectiu?)

Força de les accions i activitats per millorar competències **les pots realitzar tu pel teu compte**, en qualsevol lloc. N'hi d'altres que les hauràs de dur a terme **en un lloc especialitzat** (Centre formatiu, Entitat d'orientació laboral, Empresa, etc.). Sigui com sigui, **és necessari que sempre estudiis les possibilitats que tens i triïs aquella que estimis més adient**.

El mateix passa amb les **persones**. És oportú que sempre que puguis intentis fer i resoldre per tu mateix/a, ara bé, sempre que creguis cerca a algú que consideris que et pot ajudar.

Una persona pot dissenyar el seu currículum per competències o el vídeo currículum buscant informació a diferents webs especialitzades. Aquest és un dels recursos però no l'únic. També pot fer un curs d'elaboració de CV, pot buscar assessorament a una entitat d'orientació laboral per joves, etc.

Sovint es necessita que una persona a qui respectem personalment i/o professionalment i que ens mereixi confiança revisi l'execució de les accions, els resultats d'assoliment d'objectiu, que ens doni un cop de mà a l'hora de fer un exercici, etc. Pot tractar-se del/de la professor/a d'un curs que estiguem fent, d'un familiar, d'un/a company/a, i moltes d'altres persones.

5

## RESULTATS –EVIDÈNCIES–

(QUIN és el resultat que espero obtenir? Quin indicador i/o evidència em permetrà confirmar que he assolit els meus propòsits?)

Tal i com ja s'ha dit, quan algú detecta que necessita millorar en alguns aspectes, estableix fites (objectius concrets) que el portin on vol arribar, defineix les accions i activitats pertinents per aconseguir-ho, ajusta el calendari i cerca els recursos que li fan falta i les persones que la poden ajudar.

Tot està molt bé, encara manca un pas més. En definir els objectius s'han de **preveure els resultats a assolir**, s'han de **descriure les evidències o indicadors que donen la mesura que allò que hem aconseguit correspon a allò que perseguim**. Possiblement és la tasca més complexa de la planificació. Una possible manera de marcar resultats és a través de la frase:

**Donaré per aconseguit l'objectiu quan...** I seguidament s'afegiran verbs com:

tingui

obtingui

pugui

realitzi

gestioni

faci

aconsegueixi

domini

conegui

sigui capaç

**O començant per hagi: hagi pogut, hagi obtingut, etc.**

**altres...**

Finalment, aquests verbs **s'hauran d'acompanyar d'assoliments concrets**. Aspectes **que es puguin observar, comprovar i mesurar**. Un exemple:

Adquiriré les competències tècniques bàsiques d'ajudant de cuina quan...

- Obtingui el títol del curs que realitzo amb una nota igual o superior a 7 sobre 10.
- Conegui de memòria tots els estris de cuina descrits en el manual (material didàctic) i sigui capaç d'explicar correctament l'ús de cada un.
- Domini els diferents tipus de talls, salses i caldos. Pugui preparar-los sense errors i en el temps marcat pel/per la professor/a.
- Pugui preparar els primers plats freds i postres del menú. Ho faci de manera autònoma, sense demanar ajuda i seguint les indicacions escrites de les receptes.
- Etc.