

La Paula ha **analitzat la seva ocupabilitat** en relació a:

- **Guia d'activitats en el medi natural**
- **Monitora d'activitats d'alta muntanya**
- **Monitora en el lleure infantil** (pot treballar de monitora de lleure o de menjador)

i ha obtingut una imatge molt clara de quins són els **factors que afavoreixen i que dificulten la seva ocupabilitat** en aquestes 3 ocupacions. Està encantada amb la feina que ha fet perquè ara ja té clares les seves **POSSIBILITATS REALS de treballar en aquestes tres ocupacions.**

Amb tota aquesta informació i després d'estar uns dies donant-li voltes té força clar el seu **OBJECTIU LABORAL**:

- Entre la feina de **Guia d'activitats en el medi natural** i la de **Monitora d'activitats d'alta muntanya** es queda amb la segona perquè li agrada més i perquè el temps que necessita per preparar-se és el mateix. Per tant, si ha de triar, es decanta per **Monitora d'activitats d'alta muntanya**.
- També manté la opció de **Monitora en el lleure infantil**. Està prou preparada i pot ser una bon feina a curt termini, per anar guanyant uns diners mentre es forma com a monitora d'activitats d'alta muntanya.

Aquesta és la seva idea. Però per acabar de confirmar-ho ha de veure **quines competències ja té assolides** i en **quines àrees ha de millorar**. Per tant,



La informació que obté li permet **CONFIRMAR el seu OBJECTIU LABORAL.**



COMPETÈNCIES FORTES**ÀREES DE MILLORA****COMPETÈNCIES TÈCNIQUES:**

Per a la feina de Monitora en el lleure infantil i de menjador tinc els coneixements i tècniques requerides.

Per la feina de Monitora d'activitats d'alta muntanya tinc un nivell mig de coneixements i tècniques de:

- medi ambient,
- primers auxilis
- seguretat en l'excursionisme
- dinàmiques de grup
- alpinisme
- escalada
- senderisme
- esquí de muntanya.

Per la feina de Monitora d'activitats d'alta muntanya haig de millorar o adquirir coneixements i tècniques de:

- bases anatòmiques, fisiològiques i psicopedagògiques de l'ensenyament i entrenament
- organització i legislació de l'esport
- psicologia dels esports de muntanya i escalada
- tècnica i metodologia de l'ensenyament d'alpinisme, escalada i esquí de muntanya
- conducció en l'alpinisme, escalada i esquí de muntanya
- entrenament d'alt rendiment esportiu
- També d'altres aspectes (*estan a la informació dels continguts del Grau mig i superior d'alta muntanya. Dept. Ensenyament*)

Haig de perfeccionar les tècniques:

- d'alpinisme, escalada i esquí de muntanya

COMPETÈNCIES DE BASE:

Tinc un bon coneixement:

- del sector dels serveis socials en l'àmbit de l'educació
- del tipus d'empreses on podria treballar com a Monitora en el lleure infantil o de menjador
- de les ocupacions que m'interessen: Monitora en el lleure infantil i Monitora d'activitats d'alta muntanya

Tinc un coneixement insuficient:

- del sector del turisme en l'àmbit del medi ambient i muntanya
- de les empreses que treballen en el sector del turisme de muntanya

Tinc un bon nivell de català i castellà (parlat, escrit i llegit).

El català el puc acreditar amb el certificat de nivell C.

Haig de millorar el nivell d'anglès (comprensió, conversa i lectoescriptura).

Tinc un bon coneixement i domini informàtic (paquet office, navegació per internet).

No tinc coneixement de les tècniques de recerca de feina:

- Desconec com preparar-me per un procés de selecció (CV, entrevista, etc.)
- No sé què haig de fer per tenir presència a la xarxa.
- No domino la recerca de feina per internet

Enlloc he vist que calgués saber conduir, però per si de cas, no tinc el carnet de cotxe.

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS. Inclouen: Afirmació + Descripció (elements i evidències)

Tinc disposició a l'aprenentatge:

- Valoro i contemplo la necessitat d'adquirir coneixements ara, i de manera permanent.
- He vist que necessito invertir, com a mínim, dos anys per tenir la formació de monitora d'activitats d'alta muntanya. Tinc clar que

<p>haig i vull invertir aquest temps per preparar-me bé. Després m'hauré d'organitzar per seguir formant-me. Mai s'està prou preparat i sempre hi ha coses aprendre!</p>	
<p><u>M'organitzo la feina de manera autònoma:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sé planificar-me contemplant totes les variables. - Abans d'organitzar una activitat a l'esplai o de muntanya tinc molt clar què vull aconseguir i què m'implicarà. Planifico amb detall: objectius, activitats, temps, recursos i resultats. Quan sé on vull arribar i què m'implicarà sóc molt més eficient i eficaç. ■ Previnc els problemes o dificultats que puguin sorgir. - Quan surto a la muntanya sempre tinc en compte què em puc trobar (problemes inesperats, possibles dificultats) i penso com puc combatre-ho i/o si està a les meves mans evitar-ho. Quan planifico sempre incorpore les possibles situacions que es poden donar. 	
<p><u>Afronto la feina amb responsabilitat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ M'implico amb les tasques que em corresponen - Per exemple, com a monitora de l'esplai he assumit la responsabilitat de planificar les activitats del trimestre i sempre ho tinc tot pensat i preparat amb antelació i m'asseguro de compartir-ho amb la resta de companys/es. ■ Assumeixo les conseqüències de les meves decisions i actes - A la muntanya, abans de decidir res penso què comportarà, calculo els riscos, trio la opció més segura, la consensuo i si no surt com esperava no en dono la culpa als/a les altres. Si hi ha hagut errors els assumeixo, penso què els pot haver causat, busco la manera de minimitzar-los i en prenc nota per no repetir-los 	
<p><u>Tinc iniciativa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ M'antipo a possibles problemes o dificultats i penso possibles solucions - Quan faig escalada, abans de pujar una paret, analitzo quines dificultats i problemes em puc trobar i penso possibles alternatives i solucions ■ Quan cal, puc actuar sense esperar a que m'ho resolguin tot - Sóc la monitora de l'esplai més "novata".Quan haig de fer alguna tasca nova mai em quedo parada esperant a que m'ho resolguin; tiro endavant i només pregunto quan veig que no sé fer alguna cosa o quan em falta informació 	

Gestiono les meves emocions i tinc autocontrol davant situacions complexes:

- En moments estressants puc analitzar la situació i actuar sense perdre el control
- Per exemple, quan un dia un nen de l'esplai es va obrir el cap (i com que tothom es va posar nerviós) jo em vaig encarregar de fer les primeres cures, de trucar una ambulància, d'avisar els pares i d'acompanyar-lo a l'hospital fins que arribessin.
- Sóc capaç de buscar i aplicar estratègies per gestionar les meves emocions
- Quan estic escalant una paret difícil, les coses es compliquen i em poso nerviosa, paro, respiro, relaxo la musculatura, em repeteixo pensaments positius, i quan m'he tranquil·litzat començo a pensar solucions i alternatives per continuar o tirar enrere.

Tinc dificultats per acceptar les crítiques:

- Visc els desacords o les crítiques com un atac cap a mi. Com si estiguessin qüestionant les meves capacitats.
- A l'esplai, un parell de vegades m'han tirat enrere alguna activitats que havia proposat i planificat. M'esforço molt en pensar i preparar les activitats més adients i quan em diuen que alguna no serveix crec que m'estan qüestionant i que potser pensen que no ho faig prou bé.

Sóc flexible i m'adapto bé als canvis:

- Assumeixo tasques noves i diferents a les que faig normalment sense problemes / ■ Visc els canvis com una oportunitat de millora
- No tinc cap problema quan, al grup de muntanya, em proposen que assumeixi noves tasques o fins i tot quan algú que en sap més em suggereix una manera diferent de fer les coses. Ho provo i si em va bé, canvio la manera de fer-ho.
- Afronto els imprevistos de manera eficient i eficaç
- Un dia estàvem fent una activitat a l'aire lliure amb els nens/es i com que va començar a ploure ràpidament vaig pensar una activitat d'interior. En cinc minuts ja la tenia organitzada i tothom s'ho estava passant de conya.

Em relaciono bé amb les altres persones:

- Estic pendent de l'altre, de les seves necessitats / ■ Miro de donar un cop de mà sempre que em sigui possible.
- Quan fem senderisme o bicicleta estic pendent de tothom, afluixo el ritme si hi ha algú que s'està quedant enrere i l'ànimo per a que no es quedi despenjat del grup.
- M'alegro de l'èxit de les altres persones i si puc, i està a les meves mans, miro d'afavorir-lo
- Com quan vaig portar a un amic a fer escalada per primer cop i va aconseguir pujar una paret. Vaig estar molt feliç per ell i el vaig animar a continuar superant-se. Ara ja puja les mateixes parets que jo! És un plaer!

Quan hi ha un discord em costa relacionar-me amb l'altre de manera assertiva:

- Tinc dificultats per mantenir una actitud constructiva; perdo els nervis i m'expresso de manera impulsiva, sense pensar.
- El dia que una companya de l'esplai em va dir que una activitat no era massa adequada per l'edat dels nens/es em vaig posar nerviosa i li vaig respondre a la defensiva, fins i tot crec que vaig aixecar la veu més del compte. Sort que després ella em va venir a buscar per resoldre-ho...

Tinc bones habilitats comunicatives:

- M'asseguro que entenc bé el que m'expliquen i que capto la informació important
- Quan algú del grup de muntanya m'explica la sortida que farem, la dificultat, durada, equip necessari, persones que hi anem, etc. sóc capaç d'identificar i seleccionar la informació clau: nivell de dificultat, ruta i equip bàsic. Prenc nota les aspectes més importants i

després li retorno per assegurar-me que ho he contemplat tot.

- Em comunico tenint molt en compte a l'altre.
- Si em toca a mi preparar una ruta i explicar-la primer faig una llista de tot el que haig de dir, després ho explico punt per punt, detalladament i remarcant la informació que és més important, i finalment deixo un espai per a que preguntin. De vegades, fins i tot, demano a algú que ho expliqui (així m'asseguro que ha quedat clar).

Tinc dificultats per negociar de manera integradora:

- Quan tinc una cosa clara em costa molt cedir.
 - Em passa amb la família, els amics i amigues, el grup amb qui faig excursions, a l'esplai... Quan he pensat una cosa, l'he analitzat i la tinc clara, si em porten la contrària no cedeixo. Ho defenso fins on puc i reconec que sóc poc transigent. Un dia la meva mare no em deixava marxar de cap de setmana amb la colla perquè el dilluns tenia un examen. Em deia que, com a molt podia anar-hi el divendres i tornar dissabte. Jo no hi estava d'acord (o tot o res) perquè podia estudiar diumenge al vespre. Al final va ser res...
- Espero que les solucions vinguin de l'altra part. En aquest sentit, tinc una actitud bastant passiva.
 - Un dia vaig proposar una excursió a uns amics. Com que el lloc no els convenia vaig dir-los que en pensessin un altre. Jo havia fet la meva proposta i no creia que em toqués fer-ne més. Va anar d'un pèl que no féssim l'excursió perquè ells no aportaven alternatives i jo no volia ser la única que pensés solucions. Vaig esperar fins a l'últim moment i només vaig cedir al veure que si no ho decidia jo no aniríem enlloc.



OBJECTIU LABORAL CONFIRMAT!

A curt termini es preparà per poder buscar feina de **Monitora en el lleure infantil** (combinant activitats de lleure i de menjador) i mentrestant es formarà per poder treballar (**a mig/llarg termini**) de **Monitora en activitats d'alta muntanya**.