

Si has llegit el document *d'informació dels factors de l'ocupabilitat* hauràs vist que hi ha diversos factors que incideixen en la teva ocupabilitat, que fan que tinguis més o menys **POSSIBILITATS DE TREBALLAR EN LES FEINES QUE HAS PRIORITZAT**. És a dir, aspectes que et van a favor (punts forts) o aspectes que, a dia d'avui, et van en contra (punts febles).

Per tant, analitzar la teva ocupabilitat et servirà per:

- **Contrastar-te** amb cada ocupació o lloc de feina que has prioritzat i investigat.
- Veure en quina/es d'aquestes feines, a dia d'avui, tens més **possibilitats** reals de treballar.
- Començar a fer-te una idea de la **distància** que hi ha entre tu i l'accés a les feines amb les que t'has contrastat.



Copia aquesta fitxa al teu ordinador tantes vegades com et calgui: una per cada ocupació o lloc de feina amb el que t'hagis de contrastar.

*També pots consultar el document **MATERIAL DE SUPORT. El cas de la Paula**. Et donarà pistes per fer el teu anàlisi (pàgines: de la 1 a la 3)*

Et proposem doncs, que analitzis la teva ocupabilitat responent a les preguntes que tens a continuació. **Respon contrastant-te AMB CADA OCUPACIÓ O LLOC DE FEINA QUE HAS TRIAT**. Anotant les teves reflexions, et serà més fàcil després arribar a conclusions que et permetin decidir el teu objectiu laboral.

Recorda que t'anirà bé tenir a mà alguns documents que has anat elaborant durant el procés: informació del mercat de treball, els mapes de les ocupacions que has investigat, el mapa de les teves competències, etc.



OCUPACIÓ/LLOC DE FEINA:

RESPECTE ALS FACTORS ESTRUCTURALS. (Analitza què saps del CONTEXT LABORAL)

CONTRASTANT: la informació i el coneixement que **has de tenir** / la informació i el coneixement que **tens**

→ Tinc clar a quin sector (comerç, telecomunicacions, i turisme i hostaleria, indústria química, construcció, salut, educació...) em vull dirigir:

→ Tinc la informació clau del sector. Conec (marca el que tinguis clar):

- Els àmbits d'activitat del sector** (per exemple, a Construcció són: obra nova, promoció immobiliària, instal·lacions en obres, rehabilitacions, etc.)
- La tendència** (a Construcció: menys obres, necessitat de professionals més qualificats, innovació tecnològica, oportunitats en domòtica, introducció d'elements de sostenibilitat, etc.)
- La projecció futura** (a Construcció: aturada en obra nova a mig/llarg termini, obra pública pendent de la recuperació econòmica, etc.)
- Les ocupacions més demandades** (a Construcció: actualment poca demanda. En tot cas: tècnic/a en domòtica, rehabilitador/a d'edificis)
- Les oportunitats** (a Construcció: noves ocupacions a mig termini a conseqüència de la tendència a rehabilitar, a la incorporació de més criteris de qualitat i mesures mediambientals als edificis, la necessitat de major especialització dels/de les professionals, etc.)
- Les amenaces** (a Construcció: sector molt dependent de l'estabilitat econòmica, incorporació excessiva de professionals poc qualificats, etc.)

→ Tinc informació clau de les empreses en què podria treballar. Conec: (marca el que sàpigues):

- Si majoritàriament són empreses petites, mitjanes o grans
- La situació en el sector (si estan ben reconegudes en el sector, si tenen bones perspectives de futur, si estan creixent, etc.)
- La política de contractació i promoció (si fan contractes estables, aposten per la promoció dels/de treballadors/es, rotació, plantilla poc estable, etc.)
- Si també puc treballar per compte propi (com a autònom/a, freelance)

→ Disposo de més informació clau de les empreses (si és el cas, destaca-la):



→ Conec bé la ocupació o lloc de feina. Sé (marca el que tinguis clar):

- Quines són les **funcions i tasques** del lloc de feina
- Quins **coneixements i tècniques** es requereixen per poder treballar-hi (Competències tècniques)
- Altres **coneixements específics, requisits bàsics per poder accedir a la feina i mantenir-la**: tècniques de recerca de feina, idiomes, informàtica, etc. (Competències de base)
- Quines **capacitats i habilitats** es requereixen per poder treballar-hi (Competències transversals)
- Quines **condicions laborals** s'ofereixen: tipus de contractes més usuals, jornada, salari, possibilitats de promoció, etc. (Condicions)
- Quins **requisits** es demanen pel que fa a: formació i titulacions, experiència laboral prèvia, etc. (Requisits de l'oferta)

→ Disposo de més informació clau de l'ocupació (si és el cas, destaca-la):

→ He analitzat les oportunitats que tinc de treballar en aquesta ocupació/lloc de feina. Conec (marca el que sàpigues):

- La taxa d'atur general i la de la meua franja d'edat i del meu territori/província
- Si es creen llocs de feina en la ocupació que m'interessa. Si hi ha demanda
- Si és una ocupació que va a l'alça. Si té bones perspectives de futur

→ Conec els tipus d'ajudes, infraestructures, prestacions, recursos per a persones en la meua situació: aturat/da, jove, home o dona, etc. Tinc informació de (marca el que tinguis clar):

- Recursos formatius per a persones aturades (cursos de Formació Ocupacional, cursos específics per a joves, etc.)
- Recursos d'orientació i inserció laboral (entitats d'orientació laboral, tipus de programes d'acompanyament a la inserció laboral, etc.)
- Prestacions (ajudes econòmiques per situacions específiques)
- Infraestructures locals (equipaments socials i culturals, xarxes i grups de suport, etc.)
- Recursos online (xarxes específiques per a la recerca de feina, blogs d'informació temàtics, plataformes de suport i orientació, etc.)



➔ Tinc clar com funciona el procés de selecció i contractació de personal a les empreses on m'interessaria incorporar-me. Conec (marca el que tinguis clar):

- Quins **canals** utilitzen per divulgar les ofertes de feina (portals d'Internet –com Infojobs-, la web de l'empresa, xarxes de contactes professionals –com LinkedIn-, plataformes d'empreses del sector, gremis, empreses de selecció de personal –com ETT-, etc.)
- Quines **fórmules** utilitzen en els processos de selecció de personal (entrevistes telefòniques breus, proves professionals, psicotècniques, dinàmiques de grup, entrevistes de selecció individuals, etc.)
- Quins **instruments i formats** de presentació de candidatura s'ajusten millor a l'estil de l'empresa (currículum tradicional, CV creatiu, vídeo currículum, blog, etc.)

RESPECTE ALS FACTORS PERSONALS I COMPETENCIALS. (Analitza l'encaix entre el que et demanaran per poder treballar en aquesta ocupació i el que **TU** ofereixes)

CONTRASTANT: què has de **tenir**, com t'has de **posicionar**, que has de **saber i saber fer** / què **tens**, com et **posicionen**, què **saps** i què **saps fer**

➔ Tinc la formació reglada i els títols que es demanen per poder treballar en aquesta ocupació o lloc de feina?

- Sí, completament
- No
- Parcialment. Em falta algun títol o formació.
Quin/s?

➔ He fet alguna formació per complementar/ampliar els estudis reglats (per exemple: cursos reciclatge, d'especialització, d'idiomes, informàtica)?

Sí.
Quins?

No

Em seran d'utilitat per la feina que busco? Els demanen o valoren?

Sí No



Hi ha alguna formació complementària que es demani i no tinc?

Sí.
Quina?

No

➔ Tinc experiència laboral en aquesta ocupació o lloc de feina?

Sí
Quina? On? Quant de temps?

No

➔ (Si tens experiència en aquesta ocupació o lloc de feina) Les funcions i tasques són les mateixes que quan jo hi vaig treballar?

Sí Parcialment
Quines són?

No



➔ (Si és el cas) La resta d'experiència laboral que tinc en altres feines em pot ser útil per aquesta ocupació o lloc de feina? La poden valorar o tenir en compte?

Sí Parcialment
Quina em pot servir? Per què?

No

➔ Tinc altres experiències (no laborals) que em puguin servir? (per exemple, entrenar un equip de handbol, fer de voluntari/a en una entitat de..., ser membre d'una associació de...)

Sí Parcialment
Què em serveix? Per què?

No

➔ Demanen alguna altra cosa? (Per exemple, tenir el carnet de conduir, cotxe propi, etc.).



→ Puntuant de l'1 al 5 (sent 1 molt descord i 5 molt d'acord):

- Per mi treballar és sinònim, només, de guanyar diners
- Prefereixo treballar el mínim possible encara que cobri poc
- Estic disposat/da a treballar dur si la feina que faig m'agrada i em serveix per aprendre
- Treballar és important per mi per sentir-me més independent
- Treballar és important per mi per sentir-me bé
- Treballar em serveix per tenir una justificació per deixar d'estudiar
- Quan m'imagino treballant m'agrada la imatge que veig de mi
- Treballar m'anirà bé sobretot per ocupar el temps
- Necessito treballar per ajudar econòmicament la meua família

→ Si analitzo les puntuacions, quines conclusions trec? Crec que tinc una bona disposició cap al treball? La feina que busco em pot aportar el que espero obtenir?

→ Puntuant de l'1 al 5 (sent 1 molt descord i 5 molt d'acord):

- Acceptaria una feina que m'impliqués sortir del barri/poble/ciutat
- Acceptaria una feina que m'impliqués un canvi de domicili
- Acceptaria una feina que m'impliqués treballar els caps de setmana
- Acceptaria una feina que m'impliqués treballar en horaris rotatius
- Acceptaria una feina que m'impliqués treballar a les nits
- Acceptaria una feina en la que em paguessin menys del que m'havia plantejat si m'agradés molt
- Acceptaria una feina que no m'agradés si el sou fos més alt del que m'havia plantejat

→ Si contrasto les meves respostes amb les condicions que m'ofereix la ocupació o lloc de feina, quines conclusions trec? El que demano s'ajusta amb el que ofereixen les empreses?

→ Fins ara, he rebutjat alguna oferta de feina?

Sí
Per quins motius?

No

→ Els principals motius pels quals, ara mateix, no tinc feina són:



→ Dels coneixements, destreses i tècniques (competències tècniques) que es requereixen per treballar en aquesta ocupació crec que:

Tinc prou desenvolupats:

Haig de millorar:

→ Tinc clar com podria millorar i assolir els coneixements, les destreses i les tècniques que es requereixen? (per exemple: fent un curs de... fent unes pràctiques laborals a..., demanant a...la possibilitat de....etc.)

→ Si hagués d'invertir temps en preparar-me per obtenir els coneixements i tècniques que necessito, estic disposat/da a fer-ho?

Sí

Sé quant temps em requereix? De quant temps dispo? Estic disposat/da a invertir-lo?

No

→ De les capacitats i habilitats (competències transversals) que es requereixen per treballar en aquesta ocupació crec que:

Tinc prou desenvolupades:

Haig de millorar els següents aspectes:



→ Imagina't que a l'empresa on treballes sovint hi ha puntes de feina (en alguns moments cal fer un munt de feina en poc temps), es treballa amb equips, és imprescindible un tracte exquisit amb els/les clients/es i s'ha de ser autònom en la gestió i organització de la pròpia feina (marca les opcions que s'ajustin a la teva actuació):

- Gestiono bé les situacions d'estrès. No em bloquejo, busco estratègies per controlar la situació, i aplico fórmules de treball eficients i eficaces.
- Sé treballar en equip. Tinc clar que compartim el mateix objectiu, em comprometo amb les tasques, coopero i ofereixo o demano ajuda quan cal.
- Estic orientat al/a client/a. Tinc en compte les seves demandes i necessitats, resolc els problemes amb rapidesa i m'hi comunico permanentment.
- Em planifico i organitzo sol/a. Tinc clars els objectius i resultats que haig d'assolir i en base a això penso com fer la feina, què necessito per fer-la, i quant temps cal; en faig el seguiment i m'antipo a possibles problemes o dificultats que puguin sorgir.

→ Ara imagina que treballes en una empresa en què et demanen que tinguis molta iniciativa, que siguis creatiu/va i que t'adaptis ràpidament als canvis. Posa exemples que evidenciïn que tens aquestes capacitats i habilitats. (Per exemple: estic a la comissió jove de festes i m'encarrego de proposar activitats perquè tinc idees originals i atrevides. Sempre tinc varies opcions i les propostes són innovadores. A més....)

→ Quins altres exemples puc posar per demostrar que tinc les capacitats i habilitats que he destacat i que les poso en joc de manera solvent?



→ Sé com podria millorar i assolir els aspectes en què encara estic fluix/a? (per exemple: practicant en situacions quotidianes...posant-me a prova quan..., etc.)

→ Tinc el nivell de domini (oral, escrit i llegit) dels idiomes que es requereixen per treballar en aquesta feina? (competències de base)

Català

Sí Parcialment No

Tinc algun certificat/títol?

Sí No

Quin/s?

Castellà

Sí Parcialment No

Tinc algun certificat/títol?

Sí No

Quin/s?

Altres:

Sí Parcialment

Tinc algun certificat/títol?

Sí No

Quin/s?

→ Tinc el nivell de domini informàtic que es requereix per treballar en aquesta feina? (competències de base)

Sí Parcialment No

Detalla-ho quin coneixement tens, quins programes domines:

→ Un supòsit. Haig de començar a buscar feina d'aquesta ocupació:

Sé, com a mínim, tres llocs on haig de buscar ofertes de feina. Són aquests:



Sé en quins espais haig d'estar present a la xarxa. Són els següents:

Sé com fer el currículum adaptat a les ofertes que vagi trobant. La informació que segur que hi ha de constar és:

I dispeno de diferents formats de CV. Són:

Sé com defensar la meua candidatura en una entrevista de selecció. Tinc clar que per vendre'm bé, sobretot haig de: